

কল্যাণের পথ

শ্রীবিজয়কান্ত রায় চৌধুরী।



মূল্য ৮০ আনা ২

প্রকাশক—

প্রবন্ধকান্ন

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত ।

(প্রথম সংস্করণ, শেখ, ১৩৩৩ সাল) ।

• প্রিন্টার—শ্রী গৌরলাল পাল ।

শান্তি প্রেস চুয়াডাঙ্গা, নদীয়া ।

উৎসর্গ।

অভিন্নহৃদয় সোদরপম পরলোকগত বন্ধু, প্রথম
মৌবনে বাহার সহিত মহেশপুরের নির্জন
নদীতীরে, প্রাস্তরে ভারতের এক গৌরবময় চিত্র
দেখিতাম, বন্দিনী দেশজননীর রক্তপদাঙ্কুরের
শৃঙ্খল মোচনই ছিল যার জীবনের ত্রুত, সেই
অনাগত দেবজাতির অগ্রদূতঃ ৬ স্বপ্রকাশ
মজুমদারের পবিত্র স্মৃতির উদ্দেশে আমার
এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি নিবেদন করিলাম।

ইতি, জিয়ারখী, সন ১৩৩৩ সাল ৩০ পৌষ।

শ্রীবিজয়কান্ত রায় চৌধুরী।

ভূমিকা

জুগতের ও জাতির কল্যাণের পথরূপে ব্রহ্মচর্য্যই আমাদের কাছে প্রথম প্রতিভাত হইয়াছে। রোগ অকালমৃত্যু ও অবসাদ, দৌর্ব্বল্য, শোক ও দারিদ্রের পেষণে আমাদের পীড়িত করিতেছে। এ সকলই আমাদের চেষ্টায় দূর করিয়া জগৎকে আনন্দ ও কল্যাণময় করিয়া তুলিতে পারি। তাই এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি বাহির করিলাম। শুধু নিজের অপরিণত লেখনী দ্বারা ব্রহ্মচর্য্যের অপার মহিমা কীর্ত্তনে বার্থ-প্রয়াস করি নাই। যে সকল মহাত্মা সাধক ও ঋষি মহাপুরুষগণের অমর লেখনী হইতে ব্রহ্মচর্য্যের মহাত্মা সংগ্রহ করিয়াছি এবং স্থানাভাবে যাহাদের অমূল্য বচনসমূহ নিবদ্ধ করিতে পারি নাই তাহাদিগকে আমার অন্তরের শ্রদ্ধা জানাইতেছি। তাহাদের গরীয়সী বাণী ছাত্র ও যুবকগণকে সম্পূর্ণ রূপান্তরিত করিয়া এক নূতন জাতি গড়িয়া তুলুক ইহাই আমার কামনা।

সন ১৩৩৩ সাল ৩০শে পৌষ
পোঃ আলামপুর, জিয়ানখী; } : প্রবন্ধকান্ন
জেলা নদীয়া।

কল্যাণের পথ



স্বামী বিবেকানন্দ

প্রথম পরিচ্ছেদ

(১)

কৃষি, শিল্প, বাণিজ্য, রাষ্ট্রনীতি সকলদিকেই মানব অপচয় নিবারণে উন্নতির পথ পরিষ্কারে ব্যস্ত। কিসে, waste বা অপচয় কম হয়, by-product বা আনুসঙ্গিক নানারূপ উৎপাদন দ্বারা সেই অপচয়ও কিসে, নিবারণ হয়, এই লইয়া আমাদের কতই না চেষ্টা! আর সৃষ্টির শ্রেষ্ঠবিকাশ মানবজীবনে ক্ষণিক সুখের মোহে যে বিপুল শক্তির অমূল্য সম্পদ নিত্য অপচিত হইতেছে সে কথা একবার স্থিরচিত্তে ভাবিয়া দেখিলে মনে

হয় জার্মান রাষ্ট্রবীর নীটশের Superman বা
অতিমানব কবিকল্পনা নয়,— ঋষি অরবিন্দের দেব-
জাতি মর্ত্যকে মহীয়ান করিবে ইহা আর বিচিত্র
কি ? ‘বিন্দু বিন্দু জীবন করি আহরণ’ ‘আপনার
মাঝে আপনারে পূর্ণ করিয়া’ তুলিয়া, শিখগুরু
গোবিন্দ একদিন জাতির ঘোর অমানিশায় বিরোধী
শক্তির ঘনকুক্ষ মেঘপুঞ্জ প্রাণশক্তির বিদ্যুৎবিকাশে
আলোকিত করিয়াছিলেন,— ভারতপ্রান্তে শিখ-
শক্তির গভীর গর্জনধ্বনি শ্রুত হইয়াছিল ।
ব্রহ্মচর্য্যপরায়ণ মহাত্মা গান্ধীর তপঃশক্তিস্পর্শে কত
শতাব্দীর মৃতপ্রায় অচেতন জাতি চকিতে সাড়া
দিয়া উঠিয়াছে । সত্যই, যদি আমরা মানব-
জীবনের অমূল্য শক্তির যথা অপচয়কে ব্রহ্মচর্য্যের
দ্বারা নিয়ন্ত্রিত করিতে পারি জগতের কি কল্যাণই
না সাধিত হয় !

(২)

কেহ যেন না মনে করেন আমি সকলকে লোটাকস্থল সস্থল করিয়া বনে গিয়া সংসারের অনিত্যতা স্মরণ করিয়া ওপারের আলোর সন্ধান করিতে উদ্যস্ত করিয়া তুলিতেছি। মধ্যযুগের ইয়োরোপের অষ্ট সন্ন্যাসীসমাজ এবং বৌদ্ধযুগের ভাস্কনের দিনে ব্যভিচারী ভিক্ষুসম্প্রদায় ব্রহ্মচর্যের সহিত বিভীষিকা বা dismal asceticism এর ভাবকে জড়িত করিয়াছে। বিশ্বসৃষ্টির একটা সার্থকতা আছে, তাহাকে বাদ দিয়া জীবনে শুধু অনিত্যজগতের বিভীষিকা দেখিলে ‘অসূর্য্য নাম তে লোকা অন্ধেন তমসাবৃত্যঃ’ হইয়া জীবনের পথ গভীর তমঃ অন্ধকারে ঢাকিয়া যায়। অতুলনীয় কলাশিল্প, সাহিত্য ও সৌন্দর্য্যজ্ঞানের অধিকারী হইয়াও শেষে প্রাচীন গ্রীকজাতি এই জগত বিভীষিকা বা fatalism এর আঁধারে

ডুবিয়া গেল। অনিত্য সংসারের বিভীষিকা মহান হিন্দুজাতিকে শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরিয়া জড় ও পঙ্গু করিয়া রাখিয়াছে,—জীবনের আনন্দে ভরপুর বিশ্বসঙ্গীতের মূর্ছনায় শ্রুতিময় উত্তমশীল বৈদিক আৰ্য্যজাতির জীবন কঙ্কার বহুদিন নীরব হইয়াছে।

“হিরণ্ময়েন পাত্রেণ সত্যস্তাপিহিতংমুখম।

তৎ স্বঃ পূৰ্ণপাবন সত্যধৰ্ম্মায় দৃষ্টয়ে॥”

বলিয়া জ্যোতির্শ্রয় ও সৌন্দর্য্যময় সৃষ্টিপ্রকাশের অন্তরালে অবস্থিত সত্যকে অবলোকন করিবার ব্যাকুলতা আৰ্য্যাবর্ত হইতে বহুদিন বিলুপ্ত হইয়াছে।

শব্দ-স্পর্শ রূপ-রস-গন্ধে ভরা, আলো-অন্ধকারে ঘেরা বৈচিত্র্যময় সুন্দর এই জগত অসীমশূণ্যের মাঝে কেমন ফুটিয়া উঠিয়াছে! ইহাকে উপেক্ষা করিতে বলার স্পর্ধা রাখি না। অসীম যার

•সীমা তাও কি কখন অনিত্য অসার হয়? তাই বলিতেছিলাম ব্রহ্মচর্য্য আমাদের সৃষ্টিকে বাদ দিয়া ইহবিমুখ হওয়ার জন্য নয়। বিক্ষিপ্ত বিচ্ছিন্নশক্তিকে কেন্দ্রীভূত করিয়া স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্যে, ও শক্তিতে শক্তিমান করিয়া ব্রহ্মচর্য্য মানব জীবনে স্রষ্টার সৃষ্টিকে সার্থক করিয়া তুলুক আমরা ইহাই চাই। এক নূতন সমাজ, নূতন জাতি ও নূতন সভ্যতা গড়িয়া উঠুক,—নবোদিত রবিকরে-ম্নাত জগতের বুকে এক বীরজাতি সমস্ত বিরোধীশক্তির সম্মুখেই আপন মহিমায় যেন মাথা তুলিয়া দাঁড়াইতে পারে।

(৩)

দেশের ছরবস্ত্রের কথা অল্পবিস্তর আজ সকলেই উপলব্ধি করিতেছেন। প্রতিকারের জন্য সকল দিকে জাগরণের সাড়া পড়িয়াছে। কয়েক

বৎসর হইল মহাত্মা 'গান্ধী' জাতীয় মহাসভায় যে মহাভাবপ্রবাহ জাতির মুক্তির জন্ত আনিয়াছিলেন দেশ যোগ্য না হওয়ায় তাহা ফলবতী করিতে পারিল না। শক্তিহীন মানুষ উত্তেজনার আতিশয্যে তাহার ক্ষমতার অতিরিক্ত কিছু করিতে গিয়া যেমন অবসাদগ্রস্ত হইয়া পড়ে, আজ এই জাতির দশাও তাই। ধীর স্থির অক্লান্ত ও একনিষ্ঠ গঠনকার্যের দ্বারা সেইজন্য সর্বাপ্রকারে জাতির শিরায় শিরায় শক্তির বিদ্যুৎপ্রবাহ সঞ্চার করা দরকার। 'প্রবর্তক সম্ব', 'অভয়াশ্রম,' 'খাদি-প্রতিষ্ঠান' প্রভৃতি বাংলাদেশে বহুপূর্বে ইহা হৃদয়ঙ্গম করিয়া এ যাবৎ গঠনকার্য চালাইয়া আসিতেছেন। লাজ্জিত দেশের আন্তর্জ্ঞানদন অসহায় ভাবে শুনিতে শুনিতে যাহারা ধরাপৃষ্ঠ হইতে মুছিয়া যাইতে ইচ্ছা করেন না, যাহারা ব্যর্থ অতীতকে মুছিয়া ফেলিয়া এক গৌরবান্বিত

• ভবিষ্যত রচনা করিতে চান, আজ আমরা তাঁহা-
 দিগকে ব্রহ্মচর্যাশ্রমশীলনের দ্বারা অপরাজেয় আত্ম-
 শক্তি লাভ করিয়া ধৈর্য্য ও অধাবসায় সহকারে
 এই জাতিগঠন কার্য্য সাফল্যমণ্ডিত করিতে
 আহ্বান করিতেছি। আমরা বিশ্বাস করি ব্রহ্মচারী
 ত্যাগী কৰ্ম্মকুশল একদল দেশভক্তকে একনিষ্ঠভাবে
 দীর্ঘদিন গঠনকার্য্য না চালাইলে এই মরা জাতি
 সঞ্জীবিত হইবে না। যাহারা গঠনকার্য্যে দেশে
 নূতন জীবন আনিবেন এবং শক্তিধারা
 যাহাদের ভিতর দিয়া দেশের বুকে নামিবে
 তাঁহাদের যে চরিত্রে, ভ্যাগে এবং কৰ্ম্মশীলতায়
 আদর্শ হইতে হইবে তাহা বলাই বাহুল্য। যে,
 যে কাজ নিজে করে না অপরকে তাহার উপদেশ
 দিলে কখনই তাহা ফলবতী হয় না,— পরোপদেশে
 পাণ্ডিত্য করিবার স্পৃহা মানব মনে নিহিত আছে,
 তাহা হইতে মুক্ত হওয়া দরকার।

দেশের আশা ভরসা স্থল ছাত্র ও যুবকগণকে ,
আজ কায়মনোবাক্যে ব্রহ্মচর্য্যপরায়ণ হইতে বলি ।
ভাই বাঙ্গালীযুবক তুমি না রবিবাবুর সেই
'তরুণ', আর অরবিন্দের মতে সেই অনাগত
দেবজাতির অগ্রদূত, যারা জগতকে গড়ে পিটে
ঠিক করে দিয়ে যাবে ? কত দ্রুত পলকের পর
পলক অতীতে মিলাইতেছে ! জ্ঞান তুমি কি
তোমার চিরপরিচিত দার্শনিকের দৃষ্টি লইয়া
কালসাগরের তীরে দাঁড়াইয়া চেউ গুনিয়াই
অমূল্য জীবনখানি ঢালিয়া দিবে ? একবার অবসাদ
ত্যাগ করিয়া উঠ । ক্ষণিক-সুখের মোহে অমূল্য
শক্তির সম্পদ নষ্ট হইতে দিও না । 'বিন্দু বিন্দু
জীবন করি আহরণ' শিখগুরু গোবিন্দের মত
'আপনার মাঝে . আপনারে পূর্ণ' করিয়া তুল ।
তারপর 'রশ্মি পাকড়ি আপনার করে' তোমার
জীবনরথখানি সকল 'প্রতিকূল ঘটনায়' ছুটাইও,—

তোমার গৌরবময় গতি কিছুতেই প্রতিহত হইবে না।

রোগ অকালমৃত্যু এবং অবসাদ হইতে ক্রমে মুক্ত করিয়া ব্রহ্মচর্য্য জাতিকে জীবনের আনন্দ এবং অদম্য কর্ম্মস্পৃহা দিবে। ‘স্বল্পমশ্রু ধর্ম্মশ্রু ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ’— গীতায় ভগবানের বাণী শুনিয়াছি। সেইরূপ আমরা দেখিয়াছি ধৈর্য্য সহকারে কিছুদিন ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতেই নূতন জীবনের স্বাদ পাওয়া যায়,— এই মর-জগতই অমৃতময় হইয়া উঠে। তাই অমৃতের পুত্র প্রাচীন ভারতের আর্য্যজাতি ব্রহ্মচর্য্যশ্রমকে জীবনের বনিয়াদ করিয়াছিলেন; ভারতের ভবিষ্যত দেবজাতির অগ্রদূতকেও ব্রহ্মচর্য্যকে বনিয়াদ করিয়া জীবন গঠন করিতে হইবে। মহিগামণ্ডিত নূতন ভারতের ভিত্তি ব্রহ্মচর্য্যের সুদৃঢ় বনিয়াদের উপর প্রতিষ্ঠিত না করিলে চলিবে না।

(৪)

প্রাচীন প্রণালী অনুযায়ী ব্রহ্মচর্যাশ্রমের খুঁটি নাটি নিয়ম পালন করিয়া চলা বর্তমান কালোপযোগী নহে—অতীতের অন্ধ অনুকরণে কখনও সাফল্য লাভ করা সম্ভব নহে। সৃষ্টি বৈচিত্র্যকে বিকশিত করিতেছে। সেইজন্য যাহারা ব্রহ্মচর্য পালন করিবার জন্য আন্তরিক ইচ্ছুক এবং যাহাদের ভিতর এজন্য দৃঢ় সঙ্কল্প জাগিয়াছে, তাহাদের পথকে সুগম করিবার জন্য আমরা এস্থলে একটি উপায় নির্দেশ করিতেছি।

দেখা যায় ব্রহ্মচর্য পালন করিতে উদগ্রীব, ইচ্ছুক এবং যত্নপরায়ণ হইয়াও অনেক যুবকই আশা অনুযায়ী কৃতকার্যতা লাভ করিতে পারেন না। ব্যক্তিগত জীবনে ইহার কারণ অনুসন্ধান এবং তাহার প্রতিকারের সরল উপায় বাহির করিয়া আমরা বহুদূর কৃতকার্য হইয়াছি। আশা

করি প্রত্যেকেই এখন, যিনি ব্রহ্মচর্য্য পালন
করিবার জন্ত যথার্থ (Sincerely) চেষ্টা করিবেন,
এই উপায়ে সফল হইতে পারিবেন।

ব্রহ্মচারীর ব্রহ্মচর্য্য ভ্রষ্ট হইলে মনে দারুণ
গ্লানি উপস্থিত হয়, তখন তিনি পুনরায় যাহাতে
এরূপ না হয় তাহার জন্ত মনে পুনঃ পুনঃ সংকল্প
করেন। তাহা সত্ত্বেও দেখা গেল হয়তো পনের
কুড়ি দিন কি এক মাস দুই মাস বা বৎসরখানেক
বেশ ভাল থাকিয়া একদিন কাম-মোহিত হইয়া
ব্রহ্মচর্য্য নষ্ট করিয়া ফেলিয়াছেন। ইহার কারণ
অনুসন্ধান করিয়া আমরা দেখিতে পাই প্রথমে
যে দৃঢ় সংকল্প তাঁহার মনকে সতত ব্রহ্মচর্য্যবিরোধী
ভাব বা চিন্তা বা দৃশ্য হইতে সংযত রাখিত,
কালবশে সেই সংকল্পের প্রভাব অল্পবিস্তর মন
হইতে বিলুপ্ত হইয়া যাওয়ায় মন আর তত
সাবধান থাকে না, তখন একদিন ইন্দ্রিয়ের হৃদ্যাম

বেগ সহ্য করিতে না পারিয়া সহজে পরাজিত হইয়া পড়ে। তাই সতত সংকল্পকে জাকরূক রাখা দরকার। এজন্য একশত দিনের উপযোগী একশত পাতার একটী দৈনিক বিবরণী করিয়া প্রত্যেক দিন প্রাতে সংকল্প লিপিবদ্ধ করিয়া ব্রহ্মচর্য্য-বিরোধী-ভাবসমূহের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করিতে হইবে, এবং পরদিন সংগ্রামের ফলাফল যথাযথ লিখিয়া আবার সেইদিনের জন্ত সংকল্প করিতে হইবে। যদি কোন দিন প্রতিজ্ঞা পালন করিতে অক্ষম হন, তবে সেই বিবরণী জলে ফেলিয়া দিয়া বা অগ্নিতে বিসর্জন দিয়া নূতন উত্তমে সেই দিনই আবার আর একটি একশত পাতার বিবরণী তৈরী করিয়া যাহাতে এই বিবরণী বিফল না হয় তাহার চেষ্টা করিতে হইবে। একশত পাতা সঠিকভাবে পূর্ণ করিলে আবার তৎপরদিন হইতে আর একখানি একশত

•পাতার বিবরণী চালাইতে হইবে। প্রথমে ইহা কষ্টসাধ্য হইলেও ক্রমেই সহজ হইবে। পরপর একশত পাতার কয়েকখানি বিবরণী যথাযথভাবে শেষ করিতে পারিলে এরূপ হইবে যে ব্রহ্মচর্য্য বিরোধীভাব আসিবামাত্র মন আপনা হইতেই সতর্ক হইবে।

এক্ষণে কি কি প্রতিজ্ঞা করিতে হইবে? অনেকে ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে যাইয়া তাহার আনুসঙ্গিক খাড়াখাড়া বিচার প্রভৃতি বিষয়ে অতিরিক্ত মনোযোগী হইয়া মূল বিষয়ে একাগ্র লক্ষ্য না দেওয়ায় বিফলপ্রযত্ন হয়েন। আমরা দেখিয়াছি ছই উপায়ে সাধারণতঃ আমাদিগকে ব্রহ্মচর্য্য-বিরোধী ভাবের কবলে পড়িতে হয়। একটী আমাদের নিজ মন হইতে উদ্ভূত কাম-চিন্তা বা ভাব (Sexual thoughts), অপরটী বাইরের কোন কামোদ্দীপক দৃশ্য (Sights

exciting sexual thoughts)। সুতরাং প্রতিজ্ঞার মধ্যে এই দুই বিষয় প্রতিদিন স্মরণ রাখা দরকার। যথা,—

তারিখ

প্রতিজ্ঞা করিলাম আজ সমস্ত দিন রাত্রির মধ্যে এবং আগামী কল্য আবার যে পর্য্যন্ত এই বিবরণী লিখিব সে পর্য্যন্ত,—

(১) কাম চিন্তা করিব না।

(২) ইচ্ছাপূর্ব্বক কামোদ্দীপক কোন দৃশ্য দেখিব না, বা অশু কোন প্রকার শুক্রক্ষয়কর কার্য্য করিব না। *

পরদিন আবার

তারিখ

গতকল্য যাহা যাহা প্রতিজ্ঞা করিয়াছিলাম তাহা

* কামোদ্দীপক কোন দৃশ্য চোখে পড়িলে তৎক্ষণাৎ সূর্য্য দর্শনের দ্বারা দর্শনেন্দ্রিয়কে পবিত্র করিয়া লওয়ার ব্যবস্থা আছে। কোন বিশিষ্ট ব্যক্তির নিকট গুনয়াছি যে ইহাতে তিনি বেশ ভাল ফল পাইয়াছেন।

ঠিক ঠিক ভাবে পালন করিয়াছি।

প্রতিজ্ঞা করিলাম (ইত্যাদি উপরোক্ত পূর্ব দিনের মত) ।

যেমন একদিকে বিবরণী লিখিয়া জীবন নিয়ন্ত্রিত করিয়া তুলিতে হইবে, আবার প্রত্যেক রবিবার দুপুরে ছাত্র ও যুবকগণ দশজন কি পাঁচজন একত্র হইয়া সদগ্রন্থাদি পাঠ এবং আলোচনা দ্বারা পরস্পরের চরিত্রের উন্নতি সাধন করিবেন। শুধু নিজে ভাল হইলেই চলিবে না পারিপার্শ্বিক আবহাওয়াও বদলাইয়া ফেলিতে হইবে। পবিত্র ও উচ্চ জীবন যাপনে পরস্পরের সহায়তা করিলে পরস্পরের মধ্যে শ্রদ্ধা ভালবাসা ও বিশ্বাস আসিয়া জীবন মধুময় হইয়া উঠে,— যথার্থ একতার শক্তি সেখানে অন্তরে অনুভূত হয়।

সর্বদা ভাল কাজে লিপ্ত থাকিলে ব্রহ্মচর্য পালন সহজ হয়। আজ যে জড়তা ও অবসাদ

আমাদের জীবনকে অধঃপতিত করিতেছে অন্তরে, অদম্য কৰ্ম্মস্পৃহা ও দৃঢ়তা জাগাইয়া তাহা ঘুচাইতে হইবে। যে জীবন কৰ্ম্মের আশ্রমে সদা উদ্দীপিত সেখানে কুচিন্তা ও কুকাজের স্থান নাই। তাই পাশ্চাত্য ঋষি বলিয়াছেন work is worship কৰ্ম্মই ভগবানের পূজার অর্থ্য। কৰ্ম্মীর জীবন পবিত্র আনন্দে সতত সমুজ্জল।

ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে একটু খুলিয়াই লিখিতে হইল; কারণ জাতির ও জগতের যাবতীয় দুর্গতির মূলে ইহার অভাবকে আমরা সম্যক্ উপলব্ধি করিয়াছি। ব্রহ্মচর্য্যের অনুশীলনে রোগ অকাল-মৃত্যু এবং অবসাদ জগত হইতে বহুল পরিমাণে কমিয়া যাইবে। তারপর, দেশের ভবিষ্যত আশা-স্থল যুবকগণের স্থিরসংকল্পে ও একাগ্রনিষ্ঠায় দীর্ঘকাল কৰ্ম্ম করার জন্য যে ধৈর্য্য এবং অগ্ন্যাগ্নিতে মগ্নিত হওয়া, দরকার ব্রহ্মচর্য্যের অনুশীলন

না করিলে তাহা কখনই লাভ হইবে না। হীন-
স্বার্থ এবং ভয় মানুষকে সত্যের সরল পথ
হইতে সরাইয়া জগতে অকল্যাণের সৃষ্টি করিতেছে
হিংসার ক্রুরদৃষ্টি জগতের উন্নতির দারুণ বাধা
জন্মাইতেছে এবং এমন এক দূষিত আবহাওয়ার
সৃষ্টি করিয়াছে যে জগত কোন মতে শান্তি
পাইতেছে না। যুবকগণ নিজেদের পবিত্র উচ্চ
জীবনের দ্বারা জগত-ইতিহাসের এক নূতন
অধ্যায়ের সূচনা করিতে চেষ্টা করিবেন।

(৫)

মহাত্মা গান্ধী প্রবর্তিত বিরক্ত ভারতের
অমোঘ অস্ত্র চরকার কথা কিছু না লিখিলে
কল্যাণের পথ নির্দেশ অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায়।

আমরা শুধু রাজনৈতিক প্রয়োজনের জন্যই চরকার উপর এত ঝোঁক দিতেছি না। প্রত্যেকে দৈনিক এক ঘণ্টা চরকা কাটিলে জগতের মহান কল্যাণ সাধিত হইবে। সাধারণ নীতির দিক দিয়া দেখিলে প্রত্যেক মানুষ যেমন সৃষ্টির সামগ্রী ব্যয় করিতেছে, তাহার উচিত অন্ততঃ কিয়ৎপরিমাণে উৎপন্ন করিয়া সৃষ্টি বা প্রকৃতির নিকট ঋণ মুক্ত হওয়া। ফলবান গাছ লাগাইয়া খাদ্য শস্যাদি উৎপন্ন করিয়া বা বস্ত্রাদি বয়ন অথবা সূতা উৎপাদন প্রভৃতি দ্বারা প্রকৃতির এই ঋণ পরিশোধ হইতে পারে। যতক্ষণ জগতে একজন লোকও অর্দ্ধাহারে বা অনাহারে থাকিবে কিম্বা জীর্ণ বসনে বা পরিধেয়ের অভাবে কষ্ট পাইবার অবকাশ পাইবে, ততক্ষণ জগতের কেহই আমি মস্তিষ্কের পরিশ্রম করিতেছি বলিয়া বা অন্য কোন অজুহাতে সৃষ্টির এই ঋণ অস্বীকার

করার নৈতিক হিসাবে অধিকারী নহেন। চরকা এমন একটা উপায় যাহাতে কিয়দংশে জগতের নিকট ঋণমুক্ত হইয়া সকলেই জগতের সুখ স্বাচ্ছন্দ্য এবং শান্তির বৃদ্ধি করিতে পারেন। সহরে যাহারা থাকেন তাঁহাদের এক ঘণ্টা •কি দুই ঘণ্টা জমিতে বা বাগানে খাড়া শস্তাদি উৎপাদনে সহায়তা করা সম্ভব নয়, কিন্তু বাড়ী বসিয়া এক ঘণ্টা চরকা কাটিয়া জগতের কল্যাণ করিতে সকলেই পারেন। চরকার রাষ্ট্রনৈতিক এবং অর্থনৈতিক উপযোগীতা বিষয়ে দেশে বহুল আলোচনা হইয়াছে ; এ স্থলে আর অধিক লেখা বাঞ্ছনীয়।

(৩) .

বিবাহিত জীবনের সার্থকতা তখনই যখন স্বামী-স্ত্রী উভয়ে নিজেদের অপেক্ষা উন্নততর মহত্তর

সন্তানের জন্ম দিতে পারেন। মহামতি নীট্‌শে বিবাহের ইহাই উদ্দেশ্য হওয়া উচিত বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন। সৃষ্টির অন্তর্নিহীত উদ্দেশ্যও তাই। পণ্ডিত ডারউইন প্রাণী ও উদ্ভিদ জগতের ইতিহাস পর্যালোচনা করিয়া সৃষ্টির ক্রমোন্নতির বিকাশ (Evolution) দেখাইতে গিয়া তাঁহার অলৌকিক প্রতিভা ও অকাট্য যুক্তিবলে প্রমাণ করিয়াছেন দুর্বল ও কুৎসিতকে মুছিয়া ফেলিয়া যুগে যুগে সৃষ্টি কেমন শক্তি ও সৌন্দর্যের পথে অগ্রসর হইতেছে,— এই জগত ‘Struggle for existence’ and ‘Survival of the fittest’ এর কুরুক্ষেত্র,— জীবন-যুদ্ধে পশ্চাদ্গত অযোগ্যের স্থান এখানে নাই। ভীষণ দুর্বল সংগ্রাম সতত জগতের বন্ধ হইতে ভীক দুর্বল-দলকে মুছিয়া ফেলিয়া শক্তি, সৌন্দর্য ও সত্যের উপাসককে প্রতিষ্ঠিত করিতে প্রয়াসী। বর্তমান

সভ্য সমাজে মানুষের ব্যক্তিগত জীবনে জীবনযুদ্ধের কঠোরতা কতকটা এড়াইবার সুবিধা স্থানবিশেষে থাকিলেও জাতিগত ভাবে তাহাকে সংগ্রামের সম্মুখীন হইতেই হইবে। শান্তির বাঁধাবলির আড়ালে, তাই আজ, সকল জাতির শানিত কৃপাণ ঝক্ ঝক্ করিতেছে। যুগে যুগে বীর বরেন্য সন্তানদলকে জন্ম দিবার জন্ত মাতা ধরিত্রীর কি গর্ভ বেদনা! কি বিপুল সমরায়োজন !! কাজেই শান্তি তখনই সম্ভব যখন সকল দেশ ভরিয়া শক্তি ও সৌন্দর্য্যমণ্ডিত বীৰ্য্যবান তেজস্বী উত্তমশীল সন্তানদল গড়িয়া উঠিয়া সৃষ্টিকে সার্থক করিয়া থাকে।

এই মহান উদ্দেশ্যের প্রতি সতত লক্ষ্য রাখিয়া স্বামী জী যেন ভাবী বংশধরের জন্ত স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্যে, সংযম ও শক্তিতে নিজেদের জীবন পূর্ণ করিয়া তুলিয়া জগতের কল্যাণ

সম্পাদন করেন,—সকল প্রাণ ঢালা যত্নে যেন
গড়িয়া তুলেন অনিন্দ্য সুন্দর তেজস্বী সম্তানদলকে ।
অত্যাচারীর করালছায়া তখন আর ধরিত্রীকে
সংগ্রামলিপ্ত করিবে না,—অকালমৃত্যু রোগ ও
দারিদ্র্যের পীড়ন হইতে মুক্ত নবীন এক মহান
জাতির আনন্দ হাস্য ফুটিয়া উঠিবে সুনীল
আকাশতলে । কবির কণ্ঠে কণ্ঠ মিলাইয়া তখন
যেন বলিতে পারি :—

“বাংলার মাটি বাংলার জল

বাংলার আশা বাংলার বল

সত্য হউক সত্য হউক সত্য হউক হে ভগবান”



দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ ।

“যোগীরা বলেন, মনুষ্যদেহে ষড় শক্তি অবস্থিত, তাহার মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ শক্তি ওজঃ । এই ওজঃ মস্তিষ্কে সঞ্চিত আছে ; যাহার মস্তকে যে পরিমাণে ওজোধাতু সঞ্চিত থাকে, সে সেই পরিমাণে বুদ্ধিমান ও আধ্যাত্মিক বলে বলী হয় । ইহাই ওজোধাতুর শক্তি । এক ব্যক্তি অতি সুন্দর ভাষায় সুন্দর ভাব ব্যক্ত করিতেছে কিন্তু লোক আকৃষ্ট হইতেছে না, আবার অপর ব্যক্তি খুব সুন্দর ভাষায় সুন্দর ভাবে বলিতেছে তাহা নহে, তবু তাঁহার কথায় লোকে মুগ্ধ হইতেছে । ওজঃ শক্তি শরীর হইতে বহির্গত হইয়াই এই অদ্ভুত ব্যাপার সাধন করে । এই ওজঃ শক্তি সম্পন্ন পুরুষ যে কোন কার্য করেন তাহাতেই মহাশক্তির বিকাশ দেখা যায় ।

সকল মানুষের ভিতরেই অগ্নাধিক পরিমাণে এই ওজঃ আছে ; শরীরের মধ্যে যতগুলি শক্তি ক্রীড়া করিতেছে, তাহার উচ্চতম বিকাশ এই ওজঃ। ইহা আমাদের সর্বদা মনে রাখা আবশ্যক যে এক শক্তিই আর এক শক্তিতে পরিণত হইতেছে। বহির্জগতে যে শক্তি তড়িত বা চৌম্বক শক্তিরূপে প্রকাশ পাইতেছে, তাহা ক্রমশঃ আত্যন্তরিক শক্তিরূপে পরিণত হইবে। যোগীরা বলেন, মানুষের মধ্যে যে শক্তি কামক্রিয়া কাম চিন্তা ইত্যাদি রূপে প্রকাশ পাইতেছে তাহা দমিত হইলে সহজেই ওজোধাতুরূপে পরিণত হইয়া যায়। আর আমাদের শরীরস্থ সর্বাপেক্ষা নিম্নকেন্দ্রটি এই শক্তির নিয়ামক বলিয়া যোগীরা উহার প্রতিই বিশেষ লক্ষ্য করেন। তাঁহাদের ইচ্ছা এই যে, সমুদয় কামশক্তিটিকে লইয়া ওজোধাতুতে পরিণত করেন। কামজয়ী নরনারীই কেবল

এই ওজোধাতুকে মস্তিষ্কে সঞ্চিত করিতে সমর্থ হন। এই জন্তাই সকল দেশে ব্রহ্মচর্য্য সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ধর্ম্মরূপে পরিগণিত হইয়াছে। মানুষ সহজেই দেখিতে পায় যে, কামকে প্রশ্রয় দিলে সমুদয় ধর্ম্মভাব, চরিত্রবল ও মানসিক তেজ সবই চলিয়া যায়। এই কারণেই দেখিতে পাইবে, জগতে যে যে ধর্ম্মসম্প্রদায় হইতে বড় বড় ধর্ম্মবীর জন্মিয়াছেন, সেই সেই সম্প্রদায়েরই ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য আছে। এই জন্তাই বিবাহ-ত্যাগী সন্ন্যাসীদের উৎপত্তি হইয়াছে। এই ব্রহ্মচর্য্য পূর্ণভাবে কায়মনোবাক্যে অনুষ্ঠান করা নিতান্ত কঠব্য।”

—স্বামী বিবেকানন্দ (রাজযোগ)

তৃতীয় পরিচ্ছেদ ।

ঋষি অরবিন্দের দিবাদৃষ্টিতে ব্রহ্মচর্য্য মহিমা-
স্থিত চিত্র সুন্দর ফুটিয়াছে । তিনি Brain of
India তে লিখিয়াছেন,—

“অস্তুর্নিহীত শক্তিকে বর্দ্ধিত করিয়া ব্যক্তিগত
কিন্থা মানব কল্যাণের পথে নিয়োজিত করিতে ব্রহ্ম-
চর্য্যভ্যাস একান্ত আবশ্যক । মানবের সর্ব্ববিধ শক্তি-
রই জড়জ শারীরিক অবলম্বন আছে । এই শারীরিক
জড়জ শক্তিকে আধ্যাত্মিক ও চৈতন্যময় করিয়া
তোলাই ব্রহ্মচর্য্য । ব্রহ্মচর্য্য শারীরিক জড়শক্তিকে
রূপান্তরিত করিয়া তুলিলে সেই বিবর্দ্ধিত শক্তি
আধ্যাত্মিকতার ‘চৈতন্যময় স্পর্শে পূর্ণ হইয়া উঠে ।

রেতঃই শারীরিক শক্তির প্রথম উপাদান ।
ইহাতেই তেজঃ অর্থাৎ মানবের তড়িৎশক্তি, দীপ্তি

৩ তাপ অন্তর্নিহীত ও সমুদ্ভূত ! প্রত্যুত, এই রেতে।
 মধ্যে জগতের সকল শক্তিই অন্তর্নিহীত আছে।
 আগরা এই মহাশক্তিকে শরীরে রক্ষা করিতেও
 পারি বা ক্ষয় করিতেও পারি। ইন্দ্রিয়পরায়ণতা
 ও অসংযত বাসনার বশকর্ত্তী হইলে প্রত্যক্ষ
 জ্বলভাবে বা পরোক্ষ সূক্ষ্ম আকারে এই মহাশক্তি
 শরীর হইতে ক্ষয়িত হইয়া থাকে। কুক্রিয়া
 দ্বারা ইহা শরীর হইতে জ্বলভাবে এবং কুচিন্তা
 দ্বারা সূক্ষ্মভাবে বিনির্গত হইয়া যায়। উভয়
 ক্ষেত্রেই ক্ষয় অনিবার্য্য; এবং শরীর, মন ও বাক্য
 কলুষিত হয়। কিন্তু ইন্দ্রিয় সংযমের দ্বারা আমরা
 এই মহাশক্তিকে রেতোমধ্যে ধারণ করিতে পারি,
 এবং ধারণা দ্বারা এই শক্তি সতত বর্দ্ধিত হইতে
 থাকে। স্বল্প সীমাবদ্ধ শারীরিক প্রয়োজন পূরণ
 করিয়া এই শক্তি উদ্ধৃত হইবেই; এই উদ্ধৃত
 শক্তি শরীরাতিরিক্ত প্রয়োজনে লাগিয়া থাকে।

প্রাচীন ঋষিগণের মতে রেতঃ হইতেছে তেজোময় অর্থাৎ তাপ, দীপ্তি ও তড়িৎ শক্তিসম্পন্ন অপঃ। শারীরিক প্রয়োজনাতিরিক্ত রেতঃ প্রথমতঃ তপঃ বা তাপে রূপান্তরিত হইয়া সমগ্র আধারকে উদ্বোধিত করিয়া তুলে। এই জন্তই সকলপ্রকার ইন্দ্রিয় সংযম ও সাধনাকে তপঃ বা তপস্যা বলে, কারণ তাহারাই সেই তাপ বা প্রেরণাশক্তি উৎপাদন করে যাহা মহাশক্তিশালী কৰ্ম্ম সৃষ্টি করে এবং সার্থকতা আনিয়া দেয়। তৎপর ইহা তেজঃ শক্তিতে রূপান্তরিত হয়; আর এই তেজঃই সেই দীপ্তিময়শক্তি যাহা হইতে সকলপ্রকার জ্ঞান ফুটিয়া উঠে। তৎপর ইহা বিদ্যুৎ বা তড়িৎশক্তিতে রূপান্তরিত হয়,—এই বিদ্যুৎ শারীরিক এবং মানসিক সকল মহাশক্তিশালী কৰ্ম্মক্ষেত্রের জনয়িতা। আবার এই বিদ্যুতে ওজঃ বা ব্যোম হইতে সমুদ্ভূত প্রথম প্রাণশক্তি নিহীত আছে। রেতঃ, জল বা



শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

অপঃ হইতে তপঃ তেজঃ এবং বিদ্যাতে পরিণত হইয়া অবশেষে বিদ্যাৎ হইতে ওজঃশক্তিতে রূপান্তরিত হইয়া আধারকে শারীরিক শক্তি প্রতিভা এবং মস্তিষ্কের শক্তিতে মণ্ডিত করিয়া তুলে। ইহার শেষ পরিণতি ওজোরূপে ইহা মস্তিষ্ক বা নির্মল বুদ্ধির আশ্রয়স্থল হইয়া আধারকে সেই মূলশক্তি মণ্ডিত করিয়া তুলে যাহা জড়জ শক্তি সমূহের সর্বাপেক্ষা সূক্ষ্ম ও নির্মল পরিণতি এবং চৈতন্য শক্তির নিকটতম অবস্থা। এই ওজঃ হইতেই আধ্যাত্মিক শক্তি বা বীৰ্য্য উৎপন্ন হইয়া মানুষকে আধ্যাত্মিক বল, জ্ঞান প্রেম ও বিশ্বাস সম্পন্ন করিয়া তুলে। ইহা হইতেই প্রতীয়মান হইতেছে আমরা ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা যতই তপঃ, তেজঃ, বিদ্যাৎ এবং ওজঃ শক্তি বর্দ্ধিত করিয়া তুলিব ততই আমাদের সমগ্র শক্তি উদ্বোধিত হইয়া শারীরিক, মানসিক আধ্যাত্মিক যে কোন কাজে আমাদের উৎসাহ সম্পন্ন করিবে।”

চতুর্থ পরিচ্ছেদ

“স্বাস্থ্য লাভের বহু উপায় আছে, তাহাদের প্রয়োজনীয়তাও আছে, কিন্তু প্রধান উপায়— ব্রহ্মচর্য্য। নিষ্মল বায়ু শুদ্ধ আহার, পরিষ্কার জল — এই সকলেরই সাহায্যে অল্প বিস্তর সুস্থ থাকিতে পারা যায় বটে, কিন্তু যত্র আয় তত্র ব্যয় হইলে যেমন সঞ্চয়ের অঙ্কে শুধু শূন্যই পড়ে, তেমনি স্বাস্থ্য অর্জন করিয়াই খরচ করিয়া ফেলিলে কিছুই থাকে না। সুতরাং স্বাস্থ্যরত্ন রক্ষা করিতে গেলে জী হউন আর পুরুষই হউন ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতেই হইবে। যিনি আপন বীৰ্য্য রক্ষা করিয়াছেন, তিনিই বীৰ্য্যবান এবং বলবান। এ বিষয়ে কোনও সন্দেহই নাই।

• প্রশ্ন হইতেছে ব্রহ্মচর্য্য কি ? উত্তর এই — পুরুষ এবং নারী পরস্পরকে সন্তোগ না করার নাম ব্রহ্মচর্য্য। সন্তোগ কন্যার অর্থ— কামের বশবর্ত্তী হইয়া একে অত্যা'দ স্পর্শ না করা, এমনকি এ বিষয়ে চিন্তাও না করা, এবং (আমার মতে) এমন স্বপ্নও না দেখা। পুরুষ স্ত্রীকে দেখিয়া এবং স্ত্রী পুরুষকে দেখিয়া যেন পাগল না হয়। ভগবান সার্বদিককে যে গুপ্ত শক্তি প্রদান করিয়াছেন সংযম দ্বারা তাহা শরীরে ধারণ করিয়া নিজের স্বাস্থ্যোন্নতিতে তাহা প্রয়োগ করা দরকার ; ইহাতে শুধু যে শরীরের উন্নতি হইবে তাহা নহে, মনের, বুদ্ধির এবং অরুণশক্তিরও উৎকর্ষ সাধন হইবে।

এখন আমাদের চারিদিকে যে ব্যাপার ঘটিতেছে তাহা একটু দেখুন। ছোট বড়, স্ত্রী, পুরুষ, প্রায় সকলেই মোহাচ্ছন্ন হইয়া পড়িয়া আছে। কাম

প্রবৃত্তি চরিতার্থ করিবার কোনও সুযোগ উপস্থিত হইলেই আমরা পাগলের মত হইয়া যাই। আমাদের বুদ্ধির ঠিক থাকে না, চোখের উপর পরদা পড়িয়া যায়, আমরা কামান্ন হই। কামান্ন অবস্থায় স্ত্রী-পুরুষ বালক বালিকা—সকলকেই আমি পাগলের মত আচরণ করিতে দেখিয়াছি। আমার নিজের অভিজ্ঞতাও এইরূপ। যখনই আমার এমন অবস্থা হইয়াছে তখনই আমি নিজের কথা ভুলিয়া গিয়াছি। এ ব্যাপারের ধরণই যে এই। এইরূপে ক্ষণিক রতি সুখের জন্য আমরা এক মণেরও অধিক পরিমিত নিজের বল পলকে হারাইয়া ফেলি। উন্মাদ অবস্থার পরে একেবারে অসাড়া হইয়া পড়ি; পরদিন প্রাতঃকালে শরীর অবসন্ন বলিয়া মনে হয়, স্বচ্ছন্দ বোধ হয় না। শরীর শিথিল হয়, মনের ঠিক থাকে না। এ অবস্থা পরিবর্তনের জন্য আমরা দুধের কাথ খাই, ‘গজবেলের’ চূর্ণ ব্যবহার করি, মোদক

• সেবন করি, কবিরাজের নিকট গিয়া পুষ্টিকর ঔষধ চাই এবং কোন জিনিষ ব্যবহারে কামোদ্দীপন হইবে তাহাই খুঁজিতে থাকি। এইরূপেই ত দিন যাইতেছে। বৎসরের পর বৎসর চলিয়া যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই আমাদের শরীর ও বুদ্ধি ক্ষীণ হইতে থাকে, শেষে বৃদ্ধ বয়সে আমরা একেবারে ভাঙ্গিয়া পড়ি,— দেহ ও মনে নপুংসকত্ব আসিয়া পড়ে। -

প্রকৃত প্রস্তাবে এরূপ না হওয়াই উচিত। বয়োবৃদ্ধির সহিত বুদ্ধি মন্দ না হইয়া প্রথর হওয়াই স্বাভাবিক। আমাদের অবস্থা এরূপ হওয়া চাই যে দেশের অভিজ্ঞতা আমাদের ও অন্তরের কাজে লাগে।, যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্য পালন করে তাহার এই রূপই অবস্থা হইয়া থাকে। সে মৃত্যুকে ভয় করে না, সে ঈশ্বরকে ভুলে না। সে হা হতোন্মিও বলে না, উল্লাসে লাফা লাফিও করে না। সে হাসি মুখে এই দেহ ছাড়িয়া নিজের মালিকের-

নিকট হিসাব দিতে' যায়। এই শ্রেণীর লোকট, প্রকৃত স্ত্রী ও পুরুষ পদবাচ্য। আর এই-প লোকট স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে জানে।

* * * অথও ব্রহ্মচার্যের আদর্শ সম্মুখে রাখিয়া তাহার অনুকরণ করা চাই। * * * বীৰ্য্য বক্ষার জন্য বিশুদ্ধ বায়ু বিশুদ্ধ ভল, পবিত্র আহার ও বিশুদ্ধ চিন্তা সম্পূর্ণ আবশ্যক। এইরূপে, নীতি ও স্বাস্থ্যের সংস্থা অতি নিকট সম্বন্ধ রহিয়াছে। যে ব্যক্তি সম্পূর্ণরূপে নীতিমান, সেই পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করিতে পারে। অতীত কথা ভুলিয়া যে এ বিষয় চিন্তা করিবে ও ইচ্ছা কার্বে প্রয়োগ করিবে তাহার প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা লাভ হইবে। তল্প দিনের জন্তও যিনি ব্রহ্মচার্য্য পালন করিয়াছেন, তিনি দেখিতে পাইবেন তাঁহার শারীরিক ও মানসিক বলের কত উন্নতি হইয়াছে। একবার এট স্পর্শমনি, তাতে আসিলে লোকে ইচ্ছাকে

প্রাণপণে সামলাইয়া রাখিবে। একটু ভুল হইলে
 অমনি তাড়াতাড়ি বলিবে,— আমি বড় ভুল
 করিয়াছি। আমি ত ব্রহ্মচর্যের অসংখ্য লাভ
 জানিয়াও অনেক ভুল করিয়াছি এবং তাহার
 বিষময় ফলও ভুগিতেছি। জুখ এই যে ভুল করার
 পূর্বকার সেই পূর্ণ স্বাস্থ্যই বা কোথায়, আর
 কোথায় ভুল করার পর এখন এই ভিখারীর
 অবস্থা! আমি যেন সম্মুখে এই অবস্থার চিত্র
 দেখিতে পাইতেছি। কিন্তু আমি নিজের ভুলেই
 এই রক্তের আদর করিতে শিখিয়াছি! এখনও
 জানি না ইহা অথও ভাবে পালন করিতে পারিব
 কি না। কিন্তু আমার আশা আছে যে পরস-
 আত্মার সাহায্যে আমি ইহা পালন করিতে পারিব।
 ব্রহ্মচর্যে আমার শরীর ও মনের যেন লাভ হইয়াছে
 তাহা আমি প্রত্যক্ষ দেখিতেছি। বাল্যকালেই
 আমার বিবাহ দেওয়া হইয়াছিল, আর বাল্য

অবস্থায়ই আমি কামাক্স হইয়া শিশু সন্তানের
পিতা হইয়া বসিলাম। অনেক বৎসর পরে যখন
জাগিলাম তখন দেখি, ঘোর অন্ধকারে পড়িয়া
আছি। আমার ভুল দেখিয়া—আমার অভিজ্ঞতা
দেখিয়া, যদি কাহারও চৈতন্যোদয় হয় এবং সে
বাঁচিয়া যায় তাহা হইলে মনে করিব এই প্রকরণ
লিখিয়া কৃতার্থ হইলাম। লোকে ভাবে যে আমার
মনে প্রচুর উৎসাহ আছে, আর আমিও এই কথা
মানি। আমার মন দুর্বল নয়, একথা অনেকে
মনে করেন, আর এই জন্যই কত লোকই ত
আমাকে হঠকারী বলে।' আমার দেহে ও মনে
রোগ আছে, কিন্তু যাহাদের সঙ্গে থাকিয়া আমার
এ রোগ চিনিবার সুযোগ পাইয়াছি, তাহাদের
অপেক্ষা আমার স্বাস্থ্য ভাল। প্রায় বিশ্ব
বৎসর ধরিয়া বিষয়ে বদ্ধ থাকিয়া জাগিবার
পরও আমি বর্তমান অবস্থায় আসিতে পারিয়াছি

কল্যাণের পথ



নহায়া গাঙ্গী

এই বিশ বৎসরও যদি আমি বাঁচাইতে পারিতাম তাহা হইলে কি সুন্দর হইত ! এ বিষয়ে আমার ব্যক্তিগত বিশ্বাস, ঐরূপ অবস্থা থাকিলে আজ আমার উৎসাহের সীমা থাকিত না, আর লোকসেবায় বা নিজের কাজে আমি যতটা উৎসাহ দেখাইতে পারিতাম তাহাতে জগতে কোনও প্রতিদ্বন্দীর সম্মুখে দাঁড়াইতে ভয় হইত না । আমার সাধারণ উদাহরণ হইতে এই টুকু সার দেওয়া যাইতে পারে । আর যিনি অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়াছেন ঐরূপ ব্যক্তিকে যাহারা দেখিয়াছে তাহারাই তাঁহার শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক বলের পরিমাণ অনুমান করিতে পারিবেন, বর্ণদ্বারা তাহা বোঝান অসম্ভব । ” .

—মহাত্মা গান্ধী—(স্বাস্থ্যনীতি)

পঞ্চম পরিচ্ছেদ

“কাম যে সর্বনাশ ঘটায় তাহা বারংবার মনে করা কৰ্ত্তব্য।’ প্রধান প্রধান শরীর তত্ত্ববিৎ পণ্ডিতগণ একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন যে রক্তের চরম সারভাগ গুত্ৰরূপে পরিণত হয়। ভাবপ্রকাশ বলেন ‘ভুক্তদ্রব্য সম্যকরূপে পাক পাইলে তাহার সারকে রস কহে। রস হইতে রক্ত, তাহা হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা এবং মজ্জা হইতে গুত্ৰের উৎপত্তি হয়।’ মুনিগণ বলিয়াছেন—উদরস্থ অগ্নি দ্বারা পচ্যমান রসে মজ্জা অবধি ছয় ধাতুতে মল জন্মে ; কিন্তু যেমন সহস্রবার দগ্ধ স্বর্ণে মল থাকে না, তেমনি রস বারংবার পক হইয়া গুত্রে পরিণত হইলে তাহাতে মল থাকে না।

• যে ব্যক্তি কুচিন্তা ও কুক্রিয়া দ্বারা কামের সেবা করে, তাহার সেই শুক্র নষ্ট হইয়া যায়। রক্তের পরমোৎকৃষ্টাংশ ব্যয়িত ও নষ্ট হওয়া অপেক্ষা মানুষের অধিকতর কষ্টের কারণ আর কি হইতে পারে? যিনি ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা সেই তেজ রক্ষা করেন, তাঁহার মনের ও শরীরের শক্তি বিশিষ্টরূপে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। ডাক্তার নিকল্‌স্‌ এ সম্বন্ধে লিখিয়াছেন,—চিকিৎসাশাস্ত্র এবং শরীর বিজ্ঞান সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে শরীরের রক্তের সারাংশই নরনারীর জনয়িত্রী শক্তির মূল উপাদান। যাহার জীবন পবিত্র ও নিয়ত, তাঁহার শরীরে এই পদার্থ মিলাইয়া যায় এবং পুনরায় রক্তের মধ্যে সঞ্চালিত হইয়া অত্যুৎকৃষ্ট মস্তিষ্ক স্নায়ু এবং মাংসপেশী গঠিত করিয়া থাকে। মানবের এই জীবনীশক্তি রক্তের মধ্যে পুনরায় গৃহীত হইয়া শরীরের সর্বত্র ব্যাপ্ত থাকিয়া তাহাকে সমধিক মনুষ্য সম্পন্ন, দৃঢ়কায়,

সাহসী ও উত্তমশীল এবং বীর্য্যশালী করে। আর এই বস্তুর ব্যয় মানুষকে হীনবীর্য্য দুর্বল এবং চঞ্চলমতি করিয়া ফেলে; তাহার শারীরিক ও মানসিক শক্তির হ্রাস হয়, রিপুর উত্তেজনা বলবতী হয়, শরীর যন্ত্রের ক্রিয়া বিপর্য্যস্ত হয়, ইন্দ্রিয়বৃত্তি বিকৃত হইয়া পড়ে, মাংসপেশীর ক্রিয়া বিশৃঙ্খল ভাবে সম্পাদিত হয়, স্নায়বীয় যন্ত্র নিতান্ত হীনশক্তি হইয়া যায়; মূর্ছা, উন্মাদ এবং মৃত্যু ইহার অনু-বর্ত্তী হইয়া থাকে।’ ইন্দ্রিয় পরায়ণতায় মৃত্যু ও ব্রহ্মচর্য্যে জীবন। শিবসংহিতাও এই মহাতত্ত্বের সাক্ষ্য দিতেছেন,—

‘মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।’

মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁহার যোগসূত্রে বলিয়াছেন,—

‘ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ।’

যিনি অবিচলিত ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করেন, তাঁহার শারীরিক ও মানসিক বীর্য্যলাভ হয়।

ডাক্তার নিকল্‌স্‌ অত্য একস্থলে লিখিয়াছেন,—
 জননেন্দ্রিয়ের ব্যবহার স্থগিত রাখিলে শারীরিক
 ও মানসিক তেজ এবং আধ্যাত্মিক জীবনের বিশেষ
 উৎকর্ষ লাভ হয়।’ যিনি পূর্ণ ব্রহ্মচর্যা অবলম্বন
 করিয়া থাকেন তাঁহার সম্বন্ধে সেন্টপল ও স্মার
 আইজাক নিউটনের দৃষ্টান্ত দেখাইয়া ডাক্তার
 লুইস বলিয়াছেন, তাঁহার শরীরের পবিত্রতম রক্ত
 বিন্দুগুলি যাহা তেজোরূপে পরিণত হয়, প্রকৃতিই
 তাহার সদ্যবহার করিয়া থাকেন,—প্রকৃতি দেবী
 সেই রক্ত বিন্দুগুলি দ্বারা মস্তিষ্কের শক্তি সুতীক্ষ্ণতর
 এবং স্নায়ু ও মাংসপেশী দৃঢ়তর ও অধিকতর জীবনী-
 শক্তি পরিপূর্ণ করিয়া থাকেন।’ জ্ঞানসংকলনী
 তত্ত্বে শ্রীসদাশিব বলিতেছেন—

‘ন তপস্তপ ইত্যামু ব্রহ্মচর্যং তপোত্তমং ।

উর্দ্ধরেতা ভবেদ্ যন্ত স দেবো নতু মানুষ্যঃ ॥

‘পণ্ডিতগণ তপস্তাকে তপস্তা বলেন না, ব্রহ্মচর্যই

সর্বশ্রেষ্ঠ তপস্যা ; ‘যিনি উর্দ্ধরেতা তিনি দেবতা, মানুষ নহেন।’ যিনি যে পরিমাণে ব্রহ্মচারী হইবেন, তাহার সেই পরিমাণে হৃদয় প্রফুল্ল, মস্তিষ্ক সবল, শরীর শক্তিমান, মন ও মুখশ্রী স্নিগ্ধ ও সুন্দর হইবে ; ও, যাহার যে পরিমাণে ব্রহ্মচার্যের অভাব হইবে তাহার সেই পরিমাণে হৃদয় বিষন্ন, মস্তিষ্ক দুর্বল, শরীর নিস্তেজ, ও মুখশ্রী রুদ্ধ ও লাবণ্যশূন্য হইবেই। কোন কোন ভ্রষ্টচরিত্র ব্যক্তিকে দেখা যায় যে তাহারা নানাপ্রকার অতি পুষ্টিকর দ্রব্যাদি আহার করিয়া বাহিরে শরীর সতেজ রাখিবার চেষ্টা করে, কিন্তু সহস্র চেষ্টা করিলে ও প্রকৃতপক্ষে সতেজ রাখিতে সমর্থ হয় না, অন্তঃসারবিহীন হইয়া পড়ে। মানসিক দুর্বলতা সম্বন্ধে ডাক্তার ফ্যালরেট লিখিয়াছেন,—‘ইন্দ্রিয় পরায়ণ ব্যক্তিদিগের মানসিক বিকৃতি, বুদ্ধিবৃত্তির বিশেষতঃ স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা দ্বারা লক্ষিত হয়।’ ইন্দ্রিয় সংযমের অভাব, নিবন্ধন অনেক যুবককে মস্তিষ্কের

দুর্বলতা, ধারণাশক্তির অভাব, স্মৃতিশক্তির হ্রাস, মনের ঔদাস্য, চিন্তের চাঞ্চল্য, স্নায়ুদৌর্বল্য, অগ্নি-মান্দ্য, উদরাময়, হৃৎকম্প, অরুচি, শিরঃপীড়া, প্রভৃতি নানাবিধ দুশ্চিকিৎস্য রোগে বিশেষ কষ্ট পাইতে দেখা যায়।

জীলোকাদি প্রলোভনের বস্তু হইতে সর্বদা দূরে থাকিবে। কাম দমন করিতে হইলে কুচিন্তার প্রতি খড়াহস্ত হইতে হইবে। ভিতরে কুচিন্তাকে স্থান দিলে আর পাপের বাকী রহিল কি? ইহাই ত পাপের ভিত্তি। কুচিন্তা দূর করিতে পারিলে চারিদিক পরিষ্কার হইয়া যাইবে। এমন অনেক লোক আছেন যাহারা কোন কুক্রিয়া করেন না, কিন্তু কুচিন্তাদ্বারা সর্বস্বাস্থ্য হইতেছেন। তাহা দূর করিবার ইচ্ছা আছে, কিন্তু কিছুতেই যেন তাহা ছাড়াইতে পারিতেছেন না। এক ব্যক্তি এইরূপ কুচিন্তাপীড়িত হইয়া ডাক্তার লুইসের নিকট চিকিৎসার

জন্ম উপস্থিত হন ; তিনি তাঁহাকে কয়েকটা উপ-
দেশ দেন—‘ মনে স্থির সিদ্ধান্ত করিবে যে কুচিন্তা
নিতান্তই ভয়াবহ ও অনিষ্ট-জনক ; তাহা হইলে
যাই কুচিন্তার উদয় হইবে অমনি চকিত হইবে ।
চেষ্টা করিয়া তৎক্ষণাৎ অন্য বিষয়ে মনকে নিযুক্ত
করিবে । কুচিন্তা দূর করিতে প্রকৃতই ব্যাকুল
হইলে মনের ভিতরে এমন একটা ভয় জন্মাইতে
পারিবে যে নিদ্রিতাবস্থায়ও কুচিন্তা উপস্থিত হইলে
তৎক্ষণাৎ তুমি জাগ্রত হইবে কতকগুলি লোক
ইহার সাক্ষ্য দিয়াছে) জাগ্রত অবস্থায় শত্রু
প্রবেশ করিলে তৎক্ষণাৎ সচকিত হইবে এবং বিশেষ
কষ্ট না করিয়াও দূর করিয়া দিতে সক্ষম হইবে ।
যদি এক মুহূর্তের জন্মও দূর করিয়া দিতে পারিবে
না বলিয়া সন্দেহ হয়, লক্ষ্য দিয়া উঠিয়া অমনি
শারীরিক কোন বিশেষ পরিশ্রমের কার্য্য আরম্ভ
করিয়া দিবে । প্রত্যেকবারেই চেষ্টাই পরের চেষ্টা

চেষ্টা সহজ করিয়া দিবে, এবং দুই এক সপ্তাহ পরেই চিন্তাগুলি আয়ত্তাধীন হইবে। এতদ্ব্যতিত স্বাস্থ্যের বিধিগুলি পালন করিবে। অলস ও অতিরিক্তাহারী ব্যক্তিগণই ইন্দ্রিয়লালসা হইতে কষ্ট পায়। খুব পরিশ্রম করিবে কিম্বা ব্যায়াম অথবা ভ্রমণ করিয়া দিনের মধ্যে দুই তিনবার বিশেষরূপে ঘর্ম্ম বাহির করিবে। লঘু পাক, পুষ্টি কর ও অমৃত্তেজক পদার্থ আহার করিবে। রাত্রি অধিক না হইতে নিদ্রিত হইবে এবং প্রত্যুষে গাত্রোত্থান করিবে। নিদ্রার পূর্বে এবং গাত্রো-
 •
 থানের সময়ে প্রভূত পরিমাণে শীতল জল পান করিবে এবং নির্মল বায়ুপূর্ণ স্থলে নিদ্রা যাইবে।’

এই উপদেশ অনুসারে কার্য্য করিয়া সেই ব্যক্তি এবং অনেক ব্যক্তি এই পাপ হইতে মুক্ত হইয়াছেন।”

— ৮অশ্বিনীকুমার দত্ত (ভক্তিবোধ)

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ ।

“জীবনের উদ্দেশ্য নিয়ত স্মরণ রাখিতে হইবে। আমাদের প্রয়োজন কি? আমরা চাই কি? এই প্রশ্ন জীবনের প্রত্যহ একবার স্মরণ করা উচিত। উদ্দেশ্য বিহীন হইয়া স্রোতে গা ঢালিয়া দেওয়া উচিত নহে। কেন না এইরূপে স্রোতে ভাসিলে শেষে নরকে গিয়া উপস্থিত হইতে হইবে। অতএব পুরুষকার অবলম্বন করিয়া সংসার-সমুদ্র উত্তীর্ণ হইতে হইবে। আৰ্য্যভূমিতে আৰ্য্যঋষিগণ বলিয়াছেন মোক্ষ বা মুক্তিই মানবের চরম লক্ষ্য বা পরম পুরুষার্থ। কিন্তু আমরা সেই উচ্চতম লক্ষ্য একেবারে লাভ করিতে সমর্থ নহি। অগ্রে আমাদের ভোগ সুখ পরীক্ষা করিবার প্রয়োজন; পরে

ভোগ সুখ যদি ত্যজ্য মনে করিতে পারি তবেই তাহা ত্যাগ করিয়া নিবৃত্তি বা মোক্ষ লাভের অধিকারী হইব। কিন্তু এখন আমাদের অন্তঃকরণ ভোগ সুখেই লালায়িত। অতএব এখন সেই ভোগ সুখ বা বিষয় সুখই আমাদের পরম পুরুষার্থ। জগতে যাহা কিছু সুখ লাভের সম্ভবনা আছে, তাহা আমরা উপভোগ করিব, ইহাই আমাদের আন্তরিক ইচ্ছা। অতএব সেই ইচ্ছা সফল করিতে প্রয়াস পাওয়া আমাদের আপাত কর্তব্য। বহুকাল বিষয় ভোগের পর রাজা যযাতি বুঝিয়াছিলেন, ‘ন জাতু কামঃ কামানামুপভোগেন শ্রাম্যতি।’ আমরা রাজা যযাতি অপেক্ষা অধিক সৌভাগ্যবান্ বা অধিক বুদ্ধিমান বা অধিক ধৈর্য্যবান্ নহি; সুতরাং বিষয় ভোগ না করিয়া আমরা কখনই নিবৃত্তির পথে অগ্রসর হইতে পারিব না। ‘দিল্লীকালাড়ু’ আমাদের উপভোগ করা চাই।

ফলতঃ বিষয় বাসনা এককালে পরিত্যাগ করা আমাদের উদ্দেশ্য নহে। পরন্তু বিষয়-সুখ উপভোগ করাই আপাততঃ আমাদের উদ্দেশ্য।

এখন আমাদের বিবেচনা করা উচিত, সেই বিষয় সুখ উপভোগ করিব কিরূপে? আমাদের ইন্দ্রিয়গুলি সতেজ না থাকিলে আমরা বিষয়সুখে বঞ্চিত হইব। আমাদের চক্ষু যদি দৃষ্টিহীন হয়, তবে আমরা জগতের সৌন্দর্য্য উপভোগ করিব কিরূপে? আমাদের কর্ণ যদি শ্রবণশক্তিহীন হয়, তবে আমরা জগতের মনোহর গীতবাণী শ্রবণ করিয়া সুখী হইব কিরূপে? আমাদের নাসিকা যদি ভ্রাণশক্তি হারায়, তবে আমরা সুরভিগন্ধে সুখবোধ করিব কিরূপে? আমাদের রসনা যদি রসবোধে বঞ্চিত হয়, তবে আমরা সুখাত্ম ভোজন করিয়া সুখবোধ করিব কিরূপে? আমাদের স্পর্শশক্তি যদি দুর্বল হইয়া পড়ে, তবে আমরা

‘মল্লয়ানিল ও শ্রক্চন্দন উপভোগ করিব কিরূপে ?
 অতএব বিষয় সুখ উপভোগ করিতে হইলে
 আমাদের চক্ষু কণ্ঠ নাসিকা জিহ্বা ত্বক সতেজ
 রাখা কর্তব্য ; কিন্তু কামিনীচিন্তায় মনকে আসক্ত
 রাখিলে অর্থাৎ অতি জঘন্য ক্ষণস্থায়ী নারকীয়
 কামসুখ উপভোগে আসক্ত হইলে নিশ্চয় বীর্যাক্ষয়
 হইবে ; এবং বীর্যাক্ষয় হইলেই চক্ষুকর্ণাদি ইন্দ্রিয়
 সমস্ত দুর্বল বা নিস্তেজ হইয়া পড়িবে । সুতরাং
 তখন জগতের সমস্ত বিষয় সুখেই বঞ্চিত হইয়া
 আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যও বিনষ্ট
 হইবে । এবং লক্ষ্য ভ্রষ্ট হইলেই নরকে পতিত
 হইতে হইবে । অতএব যে সামান্য ক্ষণিক সুখের
 জন্য সংসারের অশেষ সুখে বঞ্চিত হইয়া অশেষ
 ক্লেশ পায়, তাহা অপেক্ষা পামর মূঢ় ও পাপাত্মা
 আর কে আছে ? ফলতঃ কামুকদিগের অপেক্ষা
 মূঢ় পামর ও পাপাত্মা জগতে আর কেহই নাই ।

কামুকগণ জগতের সকল সুখে বঞ্চিত হয়। যে মূঢ় স্বীয় দেহের বীৰ্য্য ক্ষয় করিয়া সুখ অনুভব করে, তাহার অপেক্ষা মূঢ় ও মূৰ্খ জগতে আর কে আছে? কেহই নাই। বীৰ্য্য দেহের সার সৰ্ব্বস্ব; বীৰ্য্যই দেহের সমস্ত গুণের স্থিতির একমাত্র আশ্রয়; সেই বীৰ্য্য ক্ষয় করিলে সমস্ত ইন্দ্রিয় এবং সমস্ত ইন্দ্রিয়াধিপতি মন যে সৰ্ব্বসুখে বঞ্চিত হইবে, ইহাতে বিচিত্রতা কি? একথা বুঝিতে পারে না, জগতে এমন মূৰ্খই বা কে আছে? কে না জানে যে বীৰ্য্যহানী হইলে সমস্ত ইন্দ্রিয় নিস্তুজ হয়?

ধৃতবীৰ্য্য ব্যক্তিই জগতের বিষয় সুখে পরম তৃপ্তি লাভ করিতে পারেন। ধৃতবীৰ্য্য ব্যক্তির নিকট জগতের সমস্ত পদার্থ অতি সুন্দর প্রতীয়মান হয়।

ধৃতবীৰ্য্য-ব্যক্তি এই জগতের চারিদিকে সৌন্দর্য্য সাগর দেখিয়া অপার আনন্দ উপভোগ করেন;

সামান্য বৃক্ষপত্র, সামান্য তৃণপুষ্প তাঁহার চক্ষুতে যে আনন্দ প্রদান করে, ক্ষীণবীৰ্য্য পাপাত্মারা সে আনন্দ স্বপ্নেও কল্পনা করিতে পারে না। ধৃত-বীৰ্য্য ব্রহ্মচারী সামান্য পক্ষী রবে যে প্রীতি প্রাপ্ত হন, সে প্রীতি বেণ্ডাসক্ত মূঢ়েরা কখনই উপভোগ করিতে সমর্থ হয় না। ফলতঃ ধৃতবীৰ্য্য ব্রহ্মচারী এ জগতে সহস্র বৎসর ধরিয়া বিষয়ভোগ করিয়াও যেন পরিতৃপ্ত হইতে পারেন না। তিনি এই জগত সংসারের সর্বত্রই প্রেম দেখিতে পান, সেই প্রেমে বিহ্বল হইয়াই যেন তিনি নির্ব্বাণ মুক্তিও প্রার্থনা করেন না। সেই স্বর্গীয় বৈকুণ্ঠ প্রেমের সহিত মহারাজগণের নারকীয় বেষ্টাপ্রেম তুলনীয় নহে। সেই স্বর্গীয় প্রেম উপভোগ করিতে করিতেই প্রেমিক এই বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডে কেবল প্রেমময়েরই অস্তিত্ব উপলব্ধি করেন, আর কিছুই উপলব্ধি করিতে পারেন না; সুতরাং তদ্রূপ অবস্থাই পুরুষের

পরম পুরুষার্থ।

নিয়ত এই সকল কথা স্মরণ রাখা কর্তব্য উদ্দেশ্য ভ্রষ্ট হওয়া কর্তব্য নহে। নিয়ত স্মরণ করা উচিত যে ‘শরীরমাছুং খলু ধর্মসাধনং’ শরীরই ধর্ম সাধনের প্রধান সাধন। আর বীৰ্য্যই সেই শরীরের প্রধান উপাদান। বীৰ্য্যই শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষা করে, আর স্বাস্থ্যই সর্বসুখপ্রদ। ব্রহ্মচর্য্যসাধনের নাম ধর্মসাধন; এই ধর্ম সাধনের উদ্দেশ্য সুখৈশ্বর্য্য লাভ; ইহা কৃচ্ছ্রসাধন নহে; ইহা বিষয় সুখে বঞ্চিত হইবার জন্ত সাধন নহে; প্রত্ন্যত ভোগ সুখে সুখী হইবার জন্তই ব্রহ্মচর্য্যের প্রয়োজন। অনেক মূর্থ ব্রহ্মচর্য্য সাধনকে ভোগসুখে বঞ্চিত হওয়াই মনে করে!! সেই পাপাত্মারা কেবল কামিনী সন্তোগকেই ভোগ মনে করে; তাহারা শরীরের সারসর্বস্ব ক্ষয় করাকেই সংসারে স্বর্গীয় সুখ মনে করে!! অহো! মূর্থের মূর্থতাকে

বলিহারী ষাই !! মূঢ় পামরগণ সর্বস্বখে বঞ্চিত
হওয়ারকেই সুখভোগ মনে করে ! ইহা অপেক্ষা ভগতে
অদ্বুত বিচিত্র আর কিছুই নাই।

ভাই, পূর্বজন্মের দুষ্কৃতির ফলে যদি আমাকে
নিতান্তই সয়তানের বা পাপের বশীভূত হইতে
হয়, যদি সয়তান আমাকে বশীভূত করিয়া বলে,
'তুমি কাম,ক্রোধ,লোভ,মোহ,মদ,মাৎস্য এই
ষড়রিপুর মধ্যে কোন্ রিপুর প্রার্থনা কর ?' তাহা
হইলে আমি কাম রিপুকে পরিত্যাগ করিয়া অপর
সমস্ত রিপুকেই গ্রহণ করিতে পারি। কাম রিপু
মনুষ্যকে ষেরূপ বিষম ক্লেশদায়ক নরকে পতিত করে,
আর কোন রিপুই তদ্রূপ ক্লেশদায়ক নরকে পতিত
করিতে পারে না। অধিক কি, একমাত্র কামরিপু
অন্য সর্ববিধ রিপুর অপেক্ষা প্রবল না হইলেও
সর্বাপেক্ষা অধিক ক্লেশপ্রদ। কাম সাক্ষাৎ সম্বন্ধে
শরীরের সার-সর্বস্ব হরণ করিয়া থাকে ; তখন

স্থায়ী শরীরই দুর্বল বলিয়া বোধ হয় ; সুতরাং তখন আর সংসারে কোন প্রকার সুখের আশাই থাকে না। সেই জন্য আমি সয়তানের কাছে প্রার্থনা করিতে পারি, “হে সয়তান, ভীষণ ক্রোধ, হরন্ত লোভ, অন্ধ মোহ, উচ্ছৃঙ্খল মদ এবং ক্লেশ-প্রদ মাৎসর্য্য সহস্রবার প্রার্থনা করি, কিন্তু নারকীয় কাম একবারও চাহি না।”

তাই সর্ব্বাণ্ড্রে সর্ব্বপ্রযত্নে কাম রিপুকে দমন করিবে। কাম রিপু অন্তরে একবার আধিপত্য স্থাপন করিলে, আর আত্মসংযম ও আত্মসংশোধনের আশা প্রায় থাকে না ; কাম শীঘ্রই মস্তিষ্কের সার ভক্ষণ করিয়া স্মৃতিভ্রষ্ট করিয়া ফেলে, সুতরাং তখন আর আত্মসংশোধনের উপায় থাকে না। কিন্তু কাম দমন করিতে পরিলে অন্যান্য সর্ব্ব রিপুকেই দমন করা সহজ সাধ্য হয়। একজন দস্যুকে অতি সহজে ধার্ম্মিক করা যায় ; কিন্তু

একজন লম্পট মহারাজকে সহজে ধার্মিক করা যায় না।

অতএব যদি ধর্মপ্রবৃত্তির সাহায্য লওয়া তোমার সহজ না হয়, তবে কাম-রূপে প্রবল রিপুকে দমন করিবার জন্য ক্রোধ ও মদ রিপুর সাহায্য গ্রহণ করিবে; ‘আমি কামুক নহি’ এই একমাত্র চিন্তাই যেন তোমার অহঙ্কারের আশ্রয় হয়। যে যত বড় ধনী হইতে হয় হউক, যে যত বড় পণ্ডিত হইতে হয় হউক, যদি সে কামুক হয়, তবে সে আমার পদধুলিরও যোগ্য নহে।” এইরূপ অহঙ্কারে তোমার মন নিয়ত পূর্ণ করিয়া রাখ। এই অহঙ্কারে তোমার কাম রিপুকে দমন করিতে পারিবে। ফলতঃ দুর্জয় কাম রিপুকে দমন করিবার জন্য দুঃস্বপ্ন অহঙ্কার বড়ই উপযোগী। অতএব কামকে দমন করিবার জন্য অহঙ্কার যতদূর বৃদ্ধি করিতে পার করিবে। কালে অহঙ্কার চরম সীমায় উঠিয়া আপনি নামিয়া

আদিবে ; অহঙ্কারকে বশীভূত বা দূরীভূত করিবার জন্য বিশেষ আয়াস গ্রহণ করিতে হইবে না। এ সংসারে সকলেরই অহঙ্কার কিছুকালের জন্য প্রবল থাকিয়া শেষে চূর্ণ হইয়া ধূলায় মিশাইয়া যায়। কিন্তু এ সংসারে কাম বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত হইলে কখনই নিষ্কৃতির উপায়ান্তর থাকে না। কেন না অহঙ্কার অসঙ্গত উচ্চে উত্থাপিত করে ; কিন্তু কাম প্রবৃত্তি গভীর নরক-কুপে নিমজ্জিত করে। অতএব যদি ধর্মপ্রবৃত্তির বল প্রবল না থাকে, যদি ধর্ম চিন্তায় মনকে নিয়ত ব্যাপ্ত রাখা সুসাধ্য মনে না কর, তবে আত্মাভিমান বা অহঙ্কারে মন নিয়ত পরিপূর্ণ করিয়া রাখিয়া কাম-প অনন্ত দুঃখপ্রদ শত্রুর হস্ত হইতে রক্ষা লাভ কর। অহঙ্কার কামের প্রতিদ্বন্দ্বি বোদ্ধা। অতএব অহঙ্কারের পুষ্টি সাধন করিবে। দেশাসক্ত কামুক বা নির্ব্বার্থ্য লম্পট যত বড় লোক হইতে হয় হউক, তাহাকে

তুমি তৃণাদপি তৃণ, এবং ছাগ শূকর গর্দভ অপেক্ষাও
 ঘৃণ্যই মনে করিবে। আত্ম-প্রাধান্তের হেতু সর্বদা
 চিন্তা করিয়া এবং সর্বদা স্মরণ রাখিয়া সংসারে
 সদর্পে বীরের ন্যায় — মত্ত মাতঙ্গের ন্যায় নির্ভিক
 চিন্তে বিচরণ করিবে। ভয় করিবে না, বিশেষতঃ
 কামুক ও লম্পট ক্ষীণবীৰ্য্য ব্যক্তিকে কখনও শ্রদ্ধা
 ভক্তি বা সম্মান প্রদর্শন করিবে না। ইহা স্থির
 নিশ্চয় জানিবে যে, যে ব্যক্তি নিব্বীৰ্য্য সে কখনই
 ধার্মিক নহে; সে মহাপণ্ডিত হইলেও মহামূর্থ
 এবং মহাধনী হইলেও মহাদরিদ্র। অতএব সে
 কখনও শ্রদ্ধা ভক্তি বা সম্মানের যথার্থ পাত্র নহে।
 ক্ষীণবীৰ্য্য ব্যক্তি কখনও সত্ত্বগুণ সম্পন্ন হইতে পারে
 না; কেন না বীৰ্য্যই সত্ত্বগুণের আশ্রয়। পুনঃ যে
 ব্যক্তি সত্ত্বগুণ সম্পন্ন নহে, সে পাপাত্মা কখনও
 ধার্মিক হইতে পারে না, আর যে একুত ধার্মিক
 নহে সে শ্রদ্ধা ভক্তির পাত্র নহে।

অধিক আর কি বলিব, গোহত্যা, ব্রহ্মহত্যা, জ্বীহত্যা বা আত্মহত্যা পাপের প্রায়শ্চিত্ত আছে, কিন্তু কাম রিপুর বশীভূত হইয়া বীর্যক্ষয় করিলে সে ভীষণ পাপের প্রায়শ্চিত্ত নাই। যে আত্মহত্যা করে সে একবার মরে, কিন্তু ক্ষীণবীর্য পাপাত্মা প্রতি নিয়ত মৃত্যুযজ্ঞণা ভোগ করে। ফলতঃ অগ্ণান্য পাপ ধর্মবৃক্ষের শাখাপল্লব ছেদন করে, কিন্তু কাম উহার মূলোচ্ছেদ করিয়া থাকে।

কাম রিপু ধর্মের প্রধান সাধন দেহকে নষ্ট করিয়া একেবারেই ধর্ম নষ্ট করিয়া থাকে। গোহত্যা-ব্রহ্মহত্যা-জ্বীহত্যাকারী প্রায়শ্চিত্ত করিয়া পুনরায় ধার্মিক হইতে পারে; কিন্তু কামুক স্বীয় দেহকে বিনষ্ট করিয়া প্রায়শ্চিত্ত করিতে অসমর্থ হয়; সুতরাং এক কালে ধর্মচ্যুত হইয়া থাকে।

দেহ আশ্রয় আশ্রয়; সেই জন্যই দেহ ভগবানের মন্দির স্বরূপে পবিত্র বলিয়া বিবেচিত

হয় ; কিন্তু যে পামর সেই দেহের বীৰ্য্য নষ্ট করিয়া তাহাকে জীর্ণ, শীর্ণ, ভগ্ন ও রুগ্ন করে সে চিরদিন ভীষণ রৌর্যবানলে দগ্ধ হয়।

বীৰ্য্য রক্ষা করিলে ধর্ম অর্থ, ভোগও মোক্ষ এই চতুর্বর্গই লাভ করা সহজ হয়, কিন্তু বীৰ্য্যক্ষয় করিলে সকলই দুর্লভ হয়। সুতরাং বীৰ্য্যক্ষয়ে মনুষ্যের জীবনের উদ্দেশ্য একবারে বিফল হইয়া পড়ে। এই সকল বিষয় অবসর সময়ে প্রতি-
নিয়ত অনুধ্যান করিবে। কামাতুর মনকে এই সকল চিন্তা হইতে কখনও অবসর দিবে না। নিম্নলিখিত অব্যর্থ শিব বাক্যগুলি নিয়ত স্মরণ রাখিবে, যথা —

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ।

তস্মাদতি প্রবেত্সেন কুরুতে বিন্দুধারণম্ ॥

বীৰ্য্যক্ষয়ই মৃত্যু এবং বীৰ্য্যধারণই জীবন। অতএব অতি যত্নসহকারে বীৰ্য্যধারণ করিবে।

‘জায়ন্তে ত্রিয়ন্তে লোকা বিন্দুনাঃসংশয় ।

এতজ্জ্ঞত্বা সদাযোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ ॥

বীৰ্য্যদ্বারাই লোক জন্ম গ্রহণ, বা জীবন ধারণ করে
আর বীৰ্য্যক্ষয়েই মৃত্যুমুখে পতিত হয়, ইহাতে কিছু
মাত্র সংশয় নাই । এই বিষয় সম্যক বিবেচনা করিয়া
সমাহিত হইয়া সর্বদা বীৰ্য্যরক্ষায় যত্নবান হইবে ।

সিদ্ধৌ বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধতি ভূতলে ।

যস্ত প্রাসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাৎশোভবেৎ ॥

ব্রহ্মচর্য্য সাধনে সিদ্ধ হইলে জগতে অসাধ্য কিছুই
থাকেনা, ব্রহ্মচর্য্য সাধনের জন্যই আমার (শিবের)
এত মহিমা

বিন্দু কৰোতি সৰ্ব্বেষাং সুখদুঃখস্ত সংস্থিতিং

সংসারিণা বিমূঢ়ানাং জরামরণ শালিনাং ।

অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামুক্তমোক্তমঃ ॥

যে সকল ব্যক্তি মায়ামুক্ত হইয়া সংসারে প্রতি-

নিয়ত জন্ম গ্রহণ করে এবং জরা মরণ ভোগ

করে, সেই সংসারী ব্যক্তিরও বীৰ্য্যধারণ করিলে
 পরমসুখ লাভ করিতে পারে, অতএব যোগীদিগের
 পক্ষে এই বীৰ্য্যধারণই সর্বোৎকৃষ্ট পরম যোগ তাহা
 বলা বাহুল্য। ফলতঃ বীৰ্য্যধারণেই সর্ববিধ সুখ
 লাভ হয়, আর বীৰ্য্যক্ষেয়েই সর্বপ্রকার দুঃখের
 ভোগ হয়।

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি ভোগে যুক্তোহপিমানবঃ।
 সঃ কালে সাধিতার্থোহপি সিদ্ধোভবতি ভূতলে।

যদি অভ্যাস দ্বারা বীৰ্য্যধারণ করিয়া সর্ব-
 প্রকার উদ্ভিন্ন বিষয় উপভোগ করে, তাহা হইলেও
 যথাকালে মুক্তির সম্ভাবনা আছে। অর্থাৎ বীৰ্য্য
 ধারণ করিয়া সংসারাসক্ত ভোগী ব্যক্তিও ভোগসুখে
 সমুপ্তিলাভ করিয়া যথাকালে মোক্ষলাভ করিতে
 পারে।

ভুক্তা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতং।
 অনেন সকলা সিদ্ধি যোগিনাং ভবতি ক্রবৎ॥

মুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যসেৎ ।

যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ ॥

• ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা অর্থাৎ বীর্য্য ধারণরূপ যোগদ্বারা
অশেষবিধ ভোগমুখ উপভোগ করিয়াও, কি সংসারী
কি যোগী সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। অতএব
মহামুখপ্রদ এই ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করা সর্ব্বতোভাবে
কর্তব্য। ফলতঃ যেক্ষেপেই হউক বীর্য্যধারণ করা
যোগীর নিতান্ত কর্তব্য।

সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধতি পার্জ্বতি ।

ঈশ্বরঃ যৎ প্রসাদেন মমাপি ছল্ভং ভবেৎ ॥

অগ্নি পার্জ্বতি! বিন্দুধারণ দ্বারা কি না সিদ্ধ
হয়? আমি এই বীর্য্য প্রভাবেই ছল্ভ ঈশ্বরত্ব
প্রাপ্ত হইয়াছি, নতুবা বীর্য্যক্ষয় করিলে আমারও
এই ঈশ্বরত্ব প্রাপ্তি হইত না।

ভাই, এই সকল অভ্রান্ত শিববাক্য যদি
অগ্রাহ্য কর, তবে তুমি কার কথা শুনিয়া এই

সংসার গহনে বিচরণ করিবে? কে তোমাকে
জীবনের লক্ষ্য প্রদর্শন করিবে? ছুপ্রবৃত্তিরূপ ভীষণ
তরঙ্গসঙ্কুল সংসার সমুদ্রে ঝাঁপ দিয়া স্বীয় বলে
সাঁতার দিয়া উত্তীর্ণ হইবে? কর্ণধার বিহীন হইয়া
কি হেলায় সাগর পার হইবে? তাও কি সম্ভব?
ভাই সাবধান হও, সাবধান হও; জগদগুরু ঋষি-
গণের বাক্যে অবহেলা করিও না। স্বীয় ক্ষুদ্র
বুদ্ধির সিদ্ধান্তে মজিও না। বীর্যাক্রয় করিলেই
মস্তিষ্ক বিকৃত হয়; স্মৃতিশক্তি হ্রাসপ্রাপ্ত হয় সুতরাং
বুদ্ধিও ক্ষীণপ্রাপ্ত ও মলিন হইয়া পড়ে, সেই
জন্তই আমি বারবার চিৎকার করিয়া তোমাকে
সতর্ক করিতেছি, তুমি স্বীয় মলিন বুদ্ধির উপর
নির্ভর করিও না। জগৎপ্রণম্য জগদগুরু মহর্ষি-
গণের নিকট স্বীয় দেহ মন বিক্রয় করিয়া ফেল।
তঁাহারাই এ সংসারসমুদ্রে কর্ণধার। তঁাহাদের
সাহায্য ব্যতীত এই দুর্লভীর্ণ সংসার সাগর পার
হইবার উপায়ান্তর নাই। অতএব সাবধান, সাবধান।

ঋষি বাক্যে অবহেলা করিও না। নিজের বুদ্ধিতে মজিও না। অর্থাৎ নাতর্ক হও, এখনই স্থায়ী কর্তব্য তালিকা প্রস্তুত কর, এবং তা অনুসারে জীবন পথে অগ্রসর হও। আর বিচারের সময় নাই : আর আমাদের নিজের সিদ্ধান্ত পরিবার সময় নাই, সামর্থ্যও নাই। অতএব এস ভাই, এক একটা সুব্যবস্থা করিয়া আমরা সমগ্র জীবনের সুব্যবস্থা করি। প্রতিদিনের ১০।১২ ঘণ্টা সময় কোনরূপে সৎকার্য্যে ও সচ্চিন্তায় দ্বৈপণ করিতে পারিলেই সমগ্র জীবনের সদ্যবহার করা যায়। জীবনের সদ্যবহার করিলেই যদি আমরা চরিতার্থ হইতে পারি তবে তাহা কেনই বা না করিব ? যদি বীৰ্য্যধারণ করিলেই সর্ব্ব সুখ লাভ করিয়া— পরমতৃপ্তি বা নির্ব্বাণ লাভ করিয়া শেষে মুক্তিলাভ করিতে পারি, তবে কেন বীৰ্য্যধারণ করিব না ?

‘সিদ্ধৌ বিদ্বৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধতি ভূতলে ?’

ভাই, এ কথা ত যে সে লোকের কথা নয় ! ইহা ত শর্ত প্রবন্ধক জুয়াচোরের কথা নয় ! ইহা ত স্বার্থপর চাটুকীর বা মোসাগেবের কথা নয় ! ইহা যে অদ্বান্ত শিব বাক্য ! ইহা যে পরম সত্য বাক্য ইহা যে পরম গুরু বাক্য ! এই বাক্যে আমরা আস্থা করিব না ! তবে কার কথা শুনিব ? তাই আর অধিক কি বলিব ? পুনরায় বলিতেছি, এই মূর্ত্তে সাবধান হও ; এই মূর্ত্তেই প্রতিজ্ঞা কর, এই মূর্ত্তেই শপথ করিয়া বীর্য্যধারণে যত্নবান হও । শারিরীক পরিশ্রমে এবং মানসিক উন্নতি সাধনে দিনের কয়েক ঘণ্টা সময় অতিবাহিত করিয়া এখান হইতে চলিয়া যাও । স্থির জানিও “ বীর্য্যধারণ করিয়া পরিশ্রম করিলে সংসারের সকল দুঃখ যন্ত্রণা দূরীভূত করা যায় ।

* * * কেবল রতিক্রিয়াতেই বীর্য্যক্ষয় হয় তাহা নহে । অষ্টাঙ্গ মৈথুনের প্রত্যেকেই বীর্য্যক্ষয় হইয়া থাকে,—

‘শ্রবণং কীর্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গৃহভাষণম্

সংকল্পোহধ্যবসায়শ্চ ক্রিয়ানিষ্পত্তিরেবচ

এতন্মৈথুনমষ্টাঙ্গং প্রবদন্তি মনীষিণঃ

বিপরীতং ব্রহ্মচার্যমনুষ্ঠেয়ং মুমুক্শুভঃ ॥

স্ত্রীলোকের রূপ দর্শন করিবামাত্রও বীর্যাক্রয় হয় ;
 . স্ত্রীলোকের রূপগুণাদি বর্ণনা শ্রবণ বা কীর্তন করিলেও
 বীর্যাক্রয় হয়, স্ত্রীলোকের সহিত ক্রীড়া বা গোপনে
 কথোপকথন করিলেও বীর্যাক্রয় হয়, এবং রতি-
 ক্রীয়ার সঙ্কল্প করিবামাত্রই বীর্যাক্রয় হয়। কিন্তু
 এই সকল ক্রয় সাক্ষাৎ সম্বন্ধে দেখা যায় না।
 শোণিতকোষ হইতে বিচ্যুত শুক্র প্রথমতঃ শুক্রাধারে
 (অন্তে) আসিয়া সঞ্চিত হয়, তৎপরে তাহা তথা
 হইতে প্রস্রাবের সময় বা স্বপ্নযোগে নির্গত হইয়া
 থাকে। ফলতঃ উক্ত অষ্টাঙ্গ মৈথুনই স্বপ্নদোষের
 কারণ এবং ধাতু দৌর্বল্য, মূত্রকৃচ্ছ, বহুমূত্র, বাত,
 যক্ষ্মাকাশ প্রভৃতি বহুবিধ রোগের কারণ। কেবল

রতিক্রিয়া হইতে বিরত থাকিলেই মৈথুন হইতে বিরত থাকা হয় না। জীবিহীন অথচ বেষ্ঠাগামী নহেন, এরূপ অনেক ব্যক্তিও অষ্টাঙ্গ মৈথুন হইতে বিরত নহেন। এবম্প্রকার বিস্তর 'বকোধান্নিককেও বাত, শিরঃপীড়া, চক্ষুরোগ, শ্বাসকাস, যক্ষ্মা, বহুমূত্র প্রভৃতি ধাতুক্ষয় জন্ম রোগে আক্রান্ত বা পীড়িত হইতে দেখা যায়।

* * * যাহারা স্বীয় বীর্যের হানি করে তাহারা অতীব পাপী ; তাহারা সকল প্রকার পাপই করিতে পারে। যেহেতু বীর্যহানি করিলেই মনের সত্ত্বগুণ বিনষ্ট বা অভিভূত হয় ; সূতরাং রজোগুণ ও তমোগুণ বর্দ্ধিত হয় আর রজোগুণ ও তমোগুণই সর্ব পাপের হেতু। অর্জুন যখন ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে জিজ্ঞাসা করিলেন,—

অথ কেন প্রযুক্তোয়ং পাপং জয়তি পুরুষঃ

অনিচ্ছন্নপি বাঞ্ছোয়ং বলাদিব নিয়োজিতঃ ?

অর্থাৎ হে বাঞ্ছোয়ং, পুরুষ পাপাচরণ করিতে ইচ্ছা

না করিলেও কে যেন তাহাকে বলপূর্বক পাপে প্রবৃত্ত করায় ইহার হেতু কি ? কে তাহাকে পাপ করায় ?

অৰ্জুনের এই বাক্য শুনিয়া ভগবান উত্তর করিলেন,—

কাম এষ ক্রোধ এষ রজোগুণ সমুদ্ভবঃ

মহাশনো মহাপাপা বিদ্ধেনমিহ বৈরিণম্

অর্থাৎ রজোগুণ সমুদ্ভব কাম এবং ক্রোধই পুরুষকে পাপে প্রবৃত্ত করায়। এই কাম এবং ক্রোধই মহাপাপ ও মহাশত্রু বলিয়া জানিবে।

এক্ষণে বুঝিতে হইবে যে, যে কাম পুরুষকে বলপূর্বক সর্ববিধ পাপে লিপ্ত করায় সে কাম কি ? পুরুষের যতক্ষণ পুরুষকার থাকে, ততক্ষণ কিছুতেই তাহাকে ছাড়ারো প্রবর্তিত করিতে পারে না ; কিন্তু পুরুষ যখন পুরুষকার হাবাইয়া প্রকৃতির নিতান্ত দশীভূত হইয়া পড়ে, তখনই রজোগুণসমুদ্ভব প্রকৃতি

তাহাকে যেন জোর করিয়া পাপে নিয়োজিত করে। পুরুষ নিকৰ্ণীয় হইলেই পুরুষকার হারাইয়া থাকে; কামই পুরুষকে নিকৰ্ণীয় করে; সুতরাং কামই পুরুষকে পুরুষকার ভ্রষ্ট করিয়া অশেষবিধ পাপে নিয়োজিত করে। সেইজন্যই ক্লীণবীৰ্য্য ব্যক্তিকে পুনঃ পুনঃ পাপাত্মা ও পাপী বলিয়া নির্দেশ করিয়াছি। ফলতঃ যে সকল পাপাত্মা স্বীয় বীৰ্য্যের অপব্যবহার করে, তাহারা কোন ক্রমেই বিশ্বাস্ত্র নহে, তাহারা সকল বস্তুরই অপব্যবহার করিয়া থাকে। তাহারা ঘোর বিশ্বাসঘাতকের কার্য্য অম্লানবদনে সাধন করে। কামুক ব্যক্তির ধৰ্ম্মাধৰ্ম্মবোধরহিত হইয়া থাকে। তাহারা ঘোর স্বার্থপর শিশাচ হইয়া লোকের সৰ্ব্বনাশ করে। চুরাচার লম্পটগণের জন্যই পৃথিবীতে অহঃরহঃ নরহত্যা হইতেছে। এই প্যুষণ্ডগণের জন্যই কত সতী সতীক হারাইতেছে; কত সোনার সংসার ছারখার হইয়া আশানভূমিতে পরিণত হইতেছে।

কতজন ঘোর কলঙ্ক ও লোকলজ্জা ভয়ে আত্মহত্যা
করিতেছে ; কতজনের মনের শাস্তি চিরদিনের জন্ত
অন্তর্হিত হইতেছে । দুর্ভাগ্য পাষাণগণ ধনবলসম্পন্ন
হইলে পার্শ্ববর্তী প্রতিবেশিগণের প্রতি কতই অত্যা-
চার করিয়া থাকে । কত পাপাত্মা পাষাণ জমিদার
স্বীয় প্রজার স্ত্রীকন্যা অপহরণ করিতেছে । এই-
রূপেই দেশের রক্ষকগণ ও সমাজের নেতৃগণ ভীষণ
পাপে কলঙ্কিত হইয়া সমাজকে নিয়ন্ত্রণ কলঙ্কিত
করিতেছে । এই সকল কারণ স্বরণ করিলে চির-
সন্তুষ্ট মুনিরও ক্রোধের উদ্ভেক হয় । এই জন্তই
আমি কামপরাধণ পাষাণগণকে অধীরভাবেই
তিরস্কার করিতেছি । ফলতঃ কামুক পাষাণগণের
চরিত্র পর্যালোচনা করিলে কিছুতেই কোনরূপেই
ধৈর্য্য রক্ষা করা যায় না । এই নরাধমগণের
পাপাচার স্বরণ করিলেই সকাতরে যেন চিৎকার
করিয়া কাঁদিতে ইচ্ছা হয়, এবং দেবাদিদেব

মহাদেবের নিকট এইরূপ প্রার্থনা করিতে ইচ্ছা হয়—

‘হে ত্রিলোচন, তুমি ছরস মদনকে ভস্মীভূত করিয়াছিলে, এখন ছুরাঙ্গা মদনের পাষণ্ডাস-দিগকেও অচিরে ভস্ম কর, নতুবা সৃষ্টি রক্ষা হয় না। পাষণ্ডগণ ধরাকে ক্রমাগতই পাপভারে ভারাক্রান্ত করিতেছে। ধরা এই পাষণ্ড পামরগণের দৌরাগ্নে অত্যন্ত নিপীড়িত হইয়াছেন! হে দেব পৃথিবীকে রক্ষা কর।’

যাহাই হউক ভাই, যদি আপনাকে প্রকৃত বড় করিতে ইচ্ছা কর, তবে কামরিপুকে বশীভূত করিয়া পাপের হস্ত হইতে আত্মরক্ষা কর। যিনি ধৃতবীৰ্য্য তিনিই এ সংসারে বীর বলিয়া খ্যাতি লাভের যোগ্য। তিনিই দানবীর, ধর্মবীর ও যুদ্ধ-বীর হইবার যোগ্য। সুরক্ষিত বীৰ্য্যই শরীরের ওজোরূপে পরিণত হয়। ওজস্বী ব্যক্তিই বথার্থ

ভক্তিতাজন! ওজস্বীব্যক্তিরই অম্লানবদনে জগতের সর্ববিধ ক্লেশ সহ্য করিতে পারেন। তিনি রৌদ্রে ক্রিষ্ট বা ঝড়িতে ক্রিষ্ট হন না। তিনি কখন ব্যর্থ-যত্নশায় নিপীড়িত হন না। সতত পরিশ্রম করিলেও তিনি ক্লান্তি বোধ করেন না। তাঁহার শরীর নবনীত কোমল অথচ যেন বজ্র নির্মিত। সে শরীরে কোন ক্লেশই হয় না। ওজস্বী ব্যক্তি শুধু যে শারীরিক ক্লেশ সহ্য করিতে সমর্থ তাহা নহে; তিনি মানসিক সহস্র ক্লেশও অম্লানবদনে সহ্য করিতে পারেন। সামান্য ক্ষুধাতৃষ্ণার ক্লেশ ত অতি তুচ্ছ; অপ্রিয়সংযোগরূপ দুঃসহ শোকও তাঁহার নিকট তৃণতুল্য। তিনি স্বীয় শরীরের প্রতিও যেমন মমতা বিহীন, তেমনই সংসারের ধনজন সকলের প্রতি তদ্রূপ মমতা বিহীন হইতে পারেন। ফলতঃ নির্বোধ্য ক্ষীণ পামরগণ যেমন সুখাত্যাসে ভাসিয়া শেষে নরকে ডুবিয়া যায়, ওজস্বী ব্যক্তি তেমনই

সংসারিক অত্যাচ্ছন্ন সুখকেও তুচ্ছ করিয়া প্রকৃত স্বর্গীয় সুখের অধিকারী হইয়া থাকেন। অতএব বীৰ্য্য ধারণের মহিমা অনুক্ষণ চিন্তা করিয়া দেখ। যে বীৰ্য্য শরীরের সঙ্গুণের প্রধান অবলম্ব্য, অথবা যাহা স্বয়ং সঙ্গুণ বলিয়া অভিহিত হইবার যোগ্য সেই বীৰ্য্যই যে মনুষ্যের একমাত্র অবলম্ব্য বা আশ্রয়স্থল তাহা বলাই বাহুল্য। সঙ্গুণের মহিমা পূর্বেই বলিয়াছি, এক্ষণে পুনরায় তাহা আলোচনা করিয়া দেখ। শরীরের সেই সঙ্গুণ ওজোগুণেরই নামাস্তর, আর ওজোগুণ বীৰ্য্য হইতেই উদ্ভূত। অতএব সঙ্গুণের সমস্ত মহিমা বীৰ্য্যের উপর আরোপ করাই বিধেয়। ফলতঃ বীৰ্য্যহীন দেহে সঙ্গুণ তিস্তিতেও পারে না। আর যে দেহে সঙ্গুণ নাই, সে দেহ পশুদেহ অপেক্ষাও নিকৃষ্ট। অতএব যদি মনশ্চক্ষু চাও, তবে অষ্টাঙ্গ মৈথুন পরিত্যাগ করিয়া শরীরের বীৰ্য্য রক্ষা করিবে।

* * * বিষয়-বিরাগী ব্রহ্মচারী মহাত্মারা
এই পৃথ্বী ভূমি ভারতের বনে জঙ্গলে মরু পর্বতে
পরিভ্রমণ করিয়া শীত বাত আতপ বৃষ্টি সহ্য করিয়া
এবং ক্ষুধা তৃষ্ণার ক্লেশ সহ্য করিয়াও জীর্ণ শীর্ণ
বা লাভণ্যবিহীন হইন না। বরং তাঁহাদের দেহের
জ্যোতিঃ ক্রমশঃই বর্দ্ধিত হইতে থাকে। ইহার
কারণ বুঝিতে পারিতেছ কি ? যদি নিতান্ত অন্ধ ও
অজ্ঞানের স্থায় উদ্ভ্রম কর যে ‘না বুঝিতে পারিলাম
না’। তাহা হইলে বড়ই মর্মান্বিত হইয়া বলিব
‘ইহার কারণ ব্রহ্মচর্য্য’! সুরক্ষিত বীৰ্য্যই মনুষ্যকে
সকল ক্লেশ সহ্য করিতে সমর্থ করে। বীৰ্য্য কেবল
যে ক্লেশসহিষ্ণু করে তাহা নহে; সুরক্ষিত বীৰ্য্য
মনুষ্যকে নির্ভয় করে। যেন মৃত্যুর অতীত করে।
ইচ্ছামৃত্যু করে! বীৰ্য্যবান ব্রহ্মচারীগণ বনে জঙ্গলে
কত শত হিংস্র জন্তুর সন্মুখীন হইয়াও অক্ষত
শরীরে পরিভ্রমণ করিয়া থাকেন! ছরন্তু ভল্লুক

মদমত্ত বগ্নহস্তী, বন্য মহিষ, অতি দ্রুর সর্প ও
হিংস্র ব্যাঘ্রও ব্রহ্মচারীর চক্ষুর জ্যোতিঃ সহ করিতে
সমর্থ নহে।

ভীষ্ম ও বিচিত্রবীৰ্য্য উভয়েই একই পিতার
ওরসে জন্ম গ্রহণ করিয়াছিলেন; কিন্তু কামুক
স্ট্রৈণ বিচিত্র বীৰ্য্য প্রমত্ত যৌবনের প্রবৃত্তির বশে
বীৰ্য্য ক্ষয় করিয়া যক্ষ্মা রোগে অশেষ ক্লেশ পাইয়া
মৃত্যুগ্রস্থ হন। আর ধৃতবীৰ্য্য মহাত্মা ভীষ্ম শর-
শয্যায় শায়িত হইয়াও কিছু মাত্র ক্লেশ বোধ
করেন নাই। তাদৃশ অবস্থায়ও মৃত্যু কামনা করেন
নাই! সংসার নরকে পুনঃ প্রত্যাবর্তন নিবারণ জন্য
তিনি উত্তরায়ণ সমাগমের অপেক্ষা করিয়া স্বেচ্ছা-
ব্রুসারে কলেবর পরিত্যাগ করিলেন। ইহা হইতেই
বীৰ্য্যমাহাত্ম্য অন্তরে অনুধ্যান করিয়া দেখ।।

বীৰ্য্য ধারণে মানসিক উন্নতির কথা আর কি
বলিব? প্রত্যেক ব্রহ্মচারীই ইহার প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত।

গভীর গবেষণা পূর্ণ যে সকল শাস্ত্রগ্রন্থ জগতে
প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছে তৎসমস্তই ব্রহ্মচারীর প্রণীত ।
কয় জনের নাম করিব ? সেজন্ত নামোল্লেখে নিবৃত্ত
হইলাম । চিন্তা করিয়া দেখ, অগ্নিসন্ধান করিয়া
দেখ, তাহা হইতেই বুঝিতে পারিবে যে, জগতের
মানসিক উন্নতি ব্রহ্মচারীদিগেরই সম্পত্তি ব্রহ্মচারীর
সিদ্ধান্তই চিরকাল অভ্রান্ত বলিয়া সমাদৃত হইতেছে
এবং চিরকালই হইবে । নিকৰ্ণীয় ক্ষীণবুদ্ধির বাচালতা
ও বাগাড়ম্বর কয়েকদিনের জন্ত তদ্রূপ নিকৰ্ণীয়
ক্ষীণবুদ্ধিগণের নিকট সমাদৃত হইলেও তাহা কালে
শিশির বিন্দুর স্থায় বিলীন হইয়া যায় । কিন্তু
পরম ব্রহ্মচারীদিগের সিদ্ধান্ত বজ্রময় মুক্তার স্থায়
অথবা আকাশের নক্ষত্রাবলীর স্থায় চির বিद्यমান
থাকিয়া স্বীয় আভাষ উজ্জলরূপে দেদীপ্যমান
থাকে ।”

—জনৈক ব্রহ্মচারী (ব্রহ্মচর্য্য সাধন)

সপ্তম পরিচ্ছেদ ।

সহৃদয় ডাক্তার শর্মা তাঁহার ‘জীবন রক্ষক’
পুস্তকের ভূমিকাতে লিখিয়াছেন,—“আমি ভারত
বাসিগণের স্বাস্থ্যহানীর একটি প্রধান কারণ পুনঃ
পুনঃ দর্শন করিয়া নিতান্ত ব্যথিত হইয়াছি এবং
সেই মনোবেদনাই এই ক্ষুদ্র পুস্তক রচনায় আমাকে
আগ্রহের সহিত প্রবৃত্ত করিয়াছে। ইহার ভাষা
বিষয়ে বিশেষ যত্ন করা হয় নাই বলিয়াই আমার
বিশ্বাস। কেবল যুবক ও বালকগণের অনৈসর্গিক
উপায়ে রেতঃপাতনের বিষময় ফল যাহাতে অনায়াসে
সকলের বোধগম্য হয় তদ্বিষয়ে যথোচিত চেষ্টা
করা হইয়াছে। অল্পীল বিষয় বলিয়া ইহার আলো-

চনায় ক্ষান্ত থাকা কখনই উচিত নহে। উপায়হীন ভারতবাসীর একমাত্র ভরসা যুবকগণ—তাহারা যদি তরুণ বয়সে অসুস্থ সারবিহীন হয়, তবে আমাদের ভরসা কোথায়? বৃক্ষ তরুণাবস্থায় কীট কর্তৃক নষ্টসার হইলে সেরে কি কখনও সুফল ও ছায়া প্রদান করিয়া মনুষ্যকে সুখী করিতে পারে? ইন্দ্রিয়সংযম শিক্ষা দেওয়াই স্বাস্থ্যরক্ষার সর্বোৎকৃষ্ট সোপান। অতএব বালকগণের অভিভাবক মহাশয় দিগের নিকট আমার বিনীত প্রার্থনা এই যে তাহারা বুথা লজ্জার বশবর্তী না হইয়া শুক্রক্ষয়ের বিয়ময় ফল তাহাদিগের বুঝাইয়া দেন। তাহারা জানেন না যে এই কারণে সময়ে তাহাদিগকে মনুষ্য নামের বাহির হইতে হইবে। তাহাদের ভাবী দুর্গতি স্মরণ করিয়া কোন্ মহীয় ব্যক্তি অশ্রু বিসর্জন না করিয়া থাকিতে পারেন? হে পিতা মাতা অভিভাবকগণ! পরোপকারি ধর্মোপদেশক

মহাশয়গণ ! হে সমুদয় ভারতবাসিগণ ! জাগ্রত হও। তোমাদিগের ভাবী অমঙ্গল হইতে রক্ষা কবিবার নিমিত্ত আমি বিনীতভাবে প্রার্থনা করিতেছি যে, সন্তানদিগকে সাবধান কর। বৃথা লজ্জার বশবর্তী হইয়া অস্বাভাবিক উপায়ে রেতঃপাতনের বিষময় ফলের বিষয়ে উপদেশ দিতে ক্ষান্ত হই না। এই পাপ কালসর্প বহু কালাবধি আমাদের দংশন করিতেছে। আমাদের মনের ক্ষুধা, শারীরিক ও মানসিক বল, অধ্যবসায়, দৃঢ়তা, পরস্পর একতা, সাহস কর্তব্যবোধ, শাস্ত্রবোধ ইত্যাদি সমস্তই অপহরণ করিয়াছে। ক্ষুদ্রাশয়তা, পরস্পর ঈর্ষা ও অনৈক্য এবং অদূরদর্শিতা লইয়া আমরা জীবনের ভার বহন করিতেছি। আমাদের যা হবার হইয়াছে। এখন বালকদিগকে সাবধান কর। এখনও সময় আছে। সংশিক্ষা দিবার প্রথম অধ্যায়েই স্বাস্থ্যরক্ষা শিক্ষা দেও। স্নান আহার গাত্রমার্জনা

শিক্ষা দিয়াই স্বাস্থ্যরক্ষার উপদেশ শেষ হইল মনে করিও না। প্রথমেই যাহাতে কু-অভ্যাস না হইতে পারে বা যদি হইয়া থাকে তাহা পরিত্যাগ করে, এমনত উপদেশ দেও এবং মনোযোগ দিয়া প্রতিদিন দেখ যে সে উপদেশ অনুরূপ কার্য্য করে কি না। ম্যাপ দেখাইল, অঙ্ক কসিল, ব্যাকরণ বিচার পরিচয় দিল, কেবল ইহা দেখিয়া সন্তোষ-সাগরে মগ্ন হইও না। দেখ, অনুধাবন কর, ক্লেশ স্বীকার করিয়া মনোযোগী হইয়া অনুসন্ধান কর যে, বালক গোপনে অনর্থ বীর্য্যপাত অভ্যাস করিতেছে কি না। তাহার ভবিষ্যতের সর্ব্বনাশের সোপান প্রস্তুত হইতেছে কি না। যদি জানিতে পার যে দুর্ঘটনা ঘটিয়াছে, তবে তাহাকে প্রাণপণে উপদেশ দেও আর বৃথা লজ্জা করিও না। সাবধান কর, দুঃসঙ্গ হইতে রক্ষা কর। স্বাস্থ্যরক্ষার উপযোগী উপায় অবলম্বন কর, কদাচ কোন খানে একাকী যাইতে,

একাকী বসিয়া বা শয়ন করিয়া থাকিতে আর দিও না। অনর্থক বীৰ্য্য পাতের অবসর দিও না। তাহার পিছে ১ থাক, চক্ষে ২ দেখ, সর্বদা সাবধান কর, তাহা হইলেই তাহার মন্দ অভ্যাস দূর হইবে, তাহা হইলেই পুনর্জীবিত হইয়া সে সংসারের উপযোগী হইবে।

কেন আমাদের ঐক্য নাই? কেন আমরা স্বাধীনতা হারাইলাম? কেন আমরা কোন প্রকার হিতকর কার্যে নিযুক্ত হইয়া দীর্ঘকাল উৎসাহবান থাকিতে পারি না? কেন আমাদের বন্ধুর প্রতিও বৎপরোনাস্তি অহুরাগ এবং শত্রুর প্রতিও বিশেষ বিরক্তি নাই? কেন আমাদের কোন হিতকর ব্রতে সাফল্য লাভ হয় না? কেনই বা আমাদের বিজ্ঞা, ধর্ম বা সংকল্পে অধ্যবসায় নাই? কেন আমাদের ইতর প্রবৃত্তিই অধিক ক্ষুণ্ণবৃত্ত ও উন্নত প্রবৃত্তিসমূহ অপেক্ষাকৃত নিস্তেজ হয়? এ সমস্ত দুর্ঘটনার মূলে শারীরিক ও মানসিক অস্বাস্থ্যই

লঙ্কিত হয়। তন্মূলে অস্বাভাবিক উপায়ে অপরিমিত
 রেতঃপাত। ইন্দ্রিয়সংযম করিতে পারিলে শরীর
 ও মন স্বাস্থ্যবান্ হইবে। ইন্দ্রিয়সংযম কেবল রাজ-
 ভয়ে বা ধর্মভয়ে হয় না। প্রণালীপূর্বক কতক
 গুলি কার্য্য অভ্যাস করিতে হইবে, কতকগুলি
 দ্রব্য আহার ত্যাগ করিতে হইবে এবং শরীর
 ও মনকে কতকগুলি হিতকর নিয়মের অধীন
 করিতে হইবে, তবে ইন্দ্রিয়সংযম করা যাইবে।”



অষ্টম পরিচ্ছেদ

সিক্কের সাধক শ্রদ্ধেয় টি, এল, ভাস্বনী তাঁহার প্রেরণাময়ী বাণীর ভিতর বহুবার ব্রহ্মচর্য্যের মহিমা কীর্তন করিয়াছেন। :—

“আমার মতে ব্রহ্মচর্য্যই আমাদের নূতন শিক্ষা, নূতন সমাজ ও নূতন সভ্যতার ভিত্তি হইবে। প্রাচীন ভারতের ইহাই ছিল মাহাত্ম্য। ব্রহ্মচর্য্যের শক্তিতে ভারত প্রগাঢ় বিশ্বাসী ছিল। ব্রহ্মচর্য্যের অর্থে সংক্ষেপেতঃ ইন্দ্রিয়সংযম ও সরল আড়ম্বরহীন জীবন যাপন বুঝায়। ইহাকে বাদ দিয়া কোন জাতিই উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে পারে না। প্রাচীন ভারত আত্মসংযম ও সরল জীবন যাপনদ্বারা

ভগনচ্চরণে এক অপূর্ব সভ্যতা ও সাধনার অবদান
নিবেদন করিতে পারিয়াছিল। আর আজ সকল
জাতিই,—এবং ভারত বোধ হয় অল্প অনেক জাতি
অপেক্ষাই,—ইন্দ্রিয় পরতন্ত্রতায় ডুবিতেছে। সভ্য-
তার উজ্জ্বল ভবিষ্যত ইন্দ্রিয়ের ভোগে নিবদ্ধ নাই।
আত্মার শক্তি—আধ্যাত্মিক জীবনের সরল অপরা-
জ্জ্যেয় শক্তিই আদর্শ সভ্যতা স্থাপন করিবে।

ব্রহ্মচর্য্যের ভাবে উদ্ধুদ্ধ হইতে আমি যুবক
গণকে আহ্বান করিতেছি। ভারতের ইতিহাসে
আজ এক মহাসন্ধিক্ষণ উপস্থিত। আৰ্য্যাবর্তের
ঋষিগণ আমাদের আত্মশুদ্ধি ও আত্মসংরক্ষণের পথে
আহ্বান করিতেছেন, যেন আমরা আত্মার মহা
শক্তি-বিকাশে ভারতের মুক্তি আনিতে পারি।
মহাভারতের একটা উল্লেখযোগ্য স্থলে উর্দ্ধরেতা বীর
ভীষ্ম ধর্ম্মপ্রাণ যুধিষ্ঠিরকে বলিতেছেন,—

‘রাজন, ব্রহ্মচর্য্যের মহিমা শ্রবণ করুন। জগতে
এমন কিছুই নাই যাহা ব্রহ্মচর্য্যের বলে লাভ

করা যায় না। ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাসে কত যোগী ঋষি সাধার্য্যনিরত মণীষি ব্রহ্মলোক লাভ করিয়াছেন আরও কতজন এই মৰ্ত্তেই সুখশান্তি লাভ করিয়াছেন।’

ব্রহ্মচর্য্যের এত মহিমা কেন? যে শরীরে রক্ত কোষগুলি সুরক্ষিত শুক্রে বৈদ্যুতিক জীবনী শক্তিতে সঞ্জীবিত, তাহা বিষাক্ত রোগদুষ্ট জীবানু-সমূহের সহিত সংগ্রামে সক্ষম। অধিকাংশ লোক এখনও বুঝিতে পারে নাই ব্রহ্মচর্য্যে বা পবিত্রতায় যে স্বাস্থ্য বা আরোগ্যলাভ করা যায় ঔষধালয় সমূহের সমস্ত ঔষধ একত্র করিলেও তাহা পাওয়া যায় না। বল বা শারীরিক বীৰ্য্যক্ষয় করিয়া ভারত কখনও মহান হইতে পারিবে না। ধৰ্ম্মকে পুরুষত্ব গঠিত করিতেই হইবে।

কদাচ বীৰ্য্যক্ষয় করিও না। স্বীয় স্বাস্থ্য ও প্রাণশক্তির উৎকর্ষ সাধন করিয়া মানব-কল্যাণে নিয়োগ কর। তখন তোমার জীবন, জীবনের

আনন্দে ভরপুর উজ্জল তৃণগুচ্ছের মত বিনয়ী
 অথচ শক্তিমান হইয়া উঠিবে। একে একে ইন্দ্রিয়
 নিচয় মন ও হৃদয় বৃত্তিগুলি পরিশুদ্ধ হইয়া
 উঠিবে। এবং তুমি তখন জানিবে যে ব্রহ্মচর্যা
 অভ্যাস করিয়া সৃষ্টির নিত্য বিকশিত বিস্ময়পুলকে
 অন্তরখানি পূর্ণ করিতে শিখিয়াছ। পূত চরিত
 মহাত্মাগণই সৃষ্টির অপূৰ্ণ সৌন্দর্য্য প্রকাশ করিতে
 সমর্থ হন। জীবনের সৌন্দর্য্য ও সত্য তাঁহাদের
 নিকটই প্রতিভাত হইয়া থাকে। ঋষিগণ বলেন
 নৈতিক নিময়—ব্রহ্মচর্যানুশীলনের পথ—আর্য্যসাধন
 ও সভ্যতার প্রাণ। জীবনের চরম সত্য হইতেছে
 পবিত্রতার পূর্ণ বিকাশোদ্ভূত সৌন্দর্য্যের লহরী।
 পবিত্রতাই জীবনের হৃদয়। ব্রহ্মচর্য্যই বিশ্ব-সত্যের
 মূলশক্তি! পবিত্রচেতাগণই কল্যাণের অধিকারী;
 কারণ তাঁহারা ই মহান জাতি গড়িয়া তুলেন। ”



পরিশিষ্ট ।

ব্রহ্মচর্য্যকামী প্রত্যেকের সাধারণ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি পালন করা কর্তব্য। শরীর ও মন সবল ও সুস্থ রাখিলে চিত্তবিক্ষোভ কম হয়।

রাত্রিকালে সুনিদ্রা যেমন একদিকে স্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী অপর দিকে ব্রহ্মচর্য্য পালনের পক্ষে অনুকূল। ভাল ঘুম না হইলে অর্দ্ধ নিদ্রিতাবস্থায় কাম চিন্তা মনের উপর প্রভাব বিস্তার করার অবসর পায়; কারণ সম্পূর্ণ জাগ্রতাবস্থায় মনকে বশে রাখা যত সহজ কৰ্ম্মবিহীন শয়নের অবসরে অর্দ্ধ নিদ্রিতাবস্থায় সেরূপ নহে। যাহাতে ঘুমের কোনরূপ ব্যাঘাত না হয়, এজন্য সকলেরই নিজের নিজের পৃথক শয্যা থাকা উচিত। শয্যা বেশ

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং ছারপোকা প্রভৃতি কীট-
বর্জিত হওয়া দরকার। প্রত্যহ মশারি টাঙ্গাইয়া
প্রসন্নচিত্তে শয়ন করিতে হইবে।

বাসগৃহ এবং আশে পাশে চারিদিক বেশ
পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার। বিশুদ্ধ ও নির্মল
বায়ু যাহাতে অবাধে সঞ্চালিত হইতে পারে তাহার
ব্যবস্থা করিতে হইবে। শরীর সুস্থ থাকিলে
পরিষ্কার জলে উত্তমরূপে গাত্রমার্জনা করিয়া প্রত্যহ
স্নান করা উচিত। কাপড় জামা পরিষ্কার রাখা
প্রয়োজন। সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিলে যাহা
কিছু কুংসিত তাহার উপর স্বভাবতই মন বিকল্প
হইবে। ইংরাজেরা সেইজন্য বলেন Cleanliness
is next to godliness.

স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে অত্যাহার এবং
অনাহার পরিহার করিয়া প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে
পুষ্টিকর এবং টাটকা খাদ্য হৃষ্টচিত্তে ভোজন করিবে।

প্রত্যহ অমৃতঃ আধ ঘণ্টা রিতিমত ব্যায়াম বা অঙ্গ চালনা করিয়া শরীর ও মনের জড়তা নষ্ট করা উচিত। সম্ভরণ, নৌকাচালনা, লাঠিখেলা মাটিকোপান, গড়িফাড়া, মুণ্ডর কুস্তি বা স্মাণ্ডোর ডায়েল যাহার যেকোন সুবিধা বা অভিরুচি তাহাতে অমৃতঃ আধ ঘণ্টা লিপ্ত থাকা দরকার। শক্তির অনুশীলন ব্যতীত শক্তি এবং বীর্য লাভ সম্ভব নয়। জীবন-যুদ্ধে এই শক্তি যে কত দরকার তাহা আর কাহাকেও বলিয়া দিতে হইবে না। যে দুর্বল তাহাকে পদে পদে প্রতিহত হইতে হইবে ইহাই প্রাকৃতিক নিয়ম।

ব্রহ্মচর্য্যানুশীলন এবং সর্ববিধ উন্নতির জন্য সংসর্গ দরকার। কত ভাল ছেলে যে কুসংসর্গে পড়িয়া নষ্ট হয় তাহা ভাবিলে শরীর শিহরিয়া উঠে। পিতা মাতার নয়নের মণি, বার্ককেয়র যষ্টি, প্রাণ নিংড়ান আশা, লাঞ্ছিতা দেশ জননীর একমাত্র

ভরসা, স্কুন্মার মতি বালক ও যুবকগণকে দলে দলে নিত্য কুসংসর্গে পড়িয়া অধঃপতিত হইতে দেখিলে কাহার না প্রাণ ব্যাকুল হয়? শিক্ষক ও অভিভাবকগণের এদিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক হইয়া পড়িয়াছে। ছাত্র ও যুবকগণকেও আজ অবহিত হইতে হইবে।

ছাত্র ও যুবকগণের সতত স্মরণ রাখিতে হইবে ভারতের এই মহাযুগসন্ধিকালে তাহাদের অমূল্য জীবন শুধু ব্যক্তিগত সুখ দুঃখে লিপ্ত রাখিলেই চলিবে না। দেশে আজ শক্তির আহ্বান, সাধনার আহ্বান অমোঘ। এক বীর বরেন্দ্র দেব জাতির অভ্যুত্থান কামনায় বাংলার ঋষি আজ দীর্ঘদিন তপোরত।

হে বাংলার তরুণ! বীরশ্রেষ্ঠ ভীষ্মের অমল ধবল মহান চরিত্রবল তোমার মধ্যে দেখা দিবে, মহর্ষি দধিচীর ত্যাগ তোমাকে বিশ্বে আবার বরণীয়

করিবে, ভগবান শ্রীকৃষ্ণের বিশ্ব-বিজয়ী প্রতিভা
তোমার মাঝে নবজন্ম লইতে উন্মুখ। শিবাজী
প্রতাপ গুরুগোবিন্দের মহতী সাধনা কি ভারতের
তপোক্ষেত্রে ব্যর্থ হইবে? সীতা, সাবিত্রী, পদ্মিনীর
পদরেণুপূত পূণ্যভূমি ভারতে বীরজাতি কি আবার
দেখা দিবে না? তোমারই মাঝে জন্ম লইবে
মহান সেই জাতি তাই দেশ-জননীর এই
গর্ভবেদনা! দিকে দিকে নবজাগরণের 'মঙ্গল শঙ্খ'
ধ্বনিত হইতেছে। ঐ শুন স্বামীজীর বক্তৃ নির্যোষ,—

‘হে ভারত, ভুলিও না—তুমি জন্ম হইতেই
মায়ের জন্ত বলি প্রদত্ত।’





